

Когда внутри НЕСПОКОЙНО



Как понимать свои эмоции
и помогать себе

СЕРГЕЙ АНТОНОВ

Сергей Антонов

**Когда внутри неспокойно.
Как понимать свои
эмоции и помогать себе**

«Автор»

2026

Антонов С.

Когда внутри беспокойно. Как понимать свои эмоции и помогать себе / С. Антонов — «Автор», 2026

Одна чужая фраза. Ваш испорченный вечер. Снова. Потом вы срываетесь на близких, вините себя и обещаете больше так не делать. Если этот круг знаком, пора разобраться, что запускает вашу реакцию. Почему задевает замечание, откуда берутся зависть и страх, как заметить растущее напряжение и выразить недовольство до ссоры? В книге есть бытовые истории и приёмы самонаблюдения, которые помогают подступиться к этим вопросам без сложной терминологии. Начните читать, пока очередное «да всё нормально» ещё не превратилось в крик. Ваши вечера и отношения стоят того, чтобы научиться беречь их.

© Антонов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Психологическое осознание: когда мы злимся, на что именно мы злимся?	7
Глава 2. Негативная психология: если в жизни что-то пошло не так, то виноваты психологические проблемы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Когда внутри неспокойно. Как понимать свои эмоции и помогать себе

Предисловие

Предисловие

Возможно, вы знаете таких людей — или узнаёте в этом описании себя:

вы вдруг ощущаете сильное психологическое напряжение и теряете ко всему интерес; в незнакомой обстановке чувствуете неловкость и тревогу; в подавленном настроении особенно остро реагируете на свет, звуки и температуру — даже небольшие перемены вызывают раздражение; общаясь с людьми, слишком беспокоитесь об их отношении к вам, и случайно обронённая фраза потом долго не даёт вам покоя; за рулём мгновенно выходите из себя, заметив нарушителя правил; в отношениях с близкими, особенно с родными, порой срываетесь и вымещаете на них гнев, хотя искренне их любите; вам трудно отказывать другим, а согласившись на что-то против своей воли, вы сердитесь на себя и чувствуете себя беспомощным; вы часто вините себя, сомневаетесь в собственных силах и легко погружаетесь в негативные переживания...

Это лишь немногие из психологических трудностей, с которыми сталкивается современный человек. Каждый день мы испытываем эмоциональные нагрузки, и, когда напряжение накапливается, оно может привести к психологическим проблемам.

Китайские научно-исследовательские институты в области общественного здравоохранения обнаружили, что практически все современные китайцы сталкиваются с самыми разными психологическими проблемами, а доля людей, длительно находящихся в таком состоянии, составляет около 15–20 % — это уже очень тревожная цифра, свидетельствующая о том, что психологические проблемы постепенно вытесняют проблемы с ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями, становясь главным фактором, влияющим на здоровье китайцев.

На самом деле, любой человек, привыкший анализировать ситуацию, может заметить, что он часто находится в состоянии психологического дискомфорта, вызванного различными проблемами, и нас беспокоит вопрос, как их решить.

Обратиться за помощью к психологу? Подготовка специалистов в области психологии в нашей стране далеко не успевает за потребностями общества; даже в таких крупных городах, как Пекин, Шанхай и Гуанчжоу, доля квалифицированных психологов среди населения остается крайне низкой.

Может, начать систематически изучать психологию? Это, конечно, ещё менее возможно: у нас нет столько времени и сил, тем более что многие психологические проблемы носят неотложный характер, а «далекая вода не утолит ближайшую жажду».

Что же делать? Чтобы помочь читателям справиться с этой проблемой, я написал эту книгу. Моя первоначальная цель заключалась в том, чтобы с помощью психологических методов помочь читателям пошагово решать некоторые распространенные психологические проблемы повседневной жизни. Мы знаем, какие проблемы встречаются чаще всего, и знаем, как их решать, поэтому нет необходимости систематически и глубоко исследовать внутренний мир человека — достаточно нескольких простых методов, которые можно применить мгновенно. Конечно, лучше всего лечить и причину, и симптом, но когда это совершенно невозможно, даже лечение симптомов остается неплохим выбором. Если эта книга поможет читателям решить хотя бы такие небольшие проблемы, как агрессивное поведение за рулем или биполярное расстройство, я буду считать, что она достигла своей цели.

Психологическое состояние само по себе является частью нашей жизни: оно не только влияет на наши мысли, но и управляет нашими действиями, определяя нашу судьбу. Те, кто

не может должным образом контролировать своё психологическое состояние, не способны управлять своей судьбой, поскольку огромное давление современного общества делает для них невозможным справиться с жизненными неудачами и поражениями.

Человек, не понимающий своего психологического состояния, после неудач и поражений легко погружается в депрессию. Ему кажется, что он самый несчастный человек на свете, что жизнь к нему слишком несправедлива, что судьба просто не хочет, чтобы он добился успеха. Кроме того, они сравнивают себя с теми, кто сильнее, у кого всё складывается лучше и кому везёт больше, чем им самим, что ещё больше усугубляет их уныние; в результате они погружаются в самобичевание и окончательно теряют себя.

И это лишь небольшой пример, не говоря уже о том, что в жизни существует множество реальных ситуаций, связанных с такими аспектами, как психология возбуждения, психология зависти, психология общения и психология близких отношений. Поэтому только правильно осознав свои психологические проблемы и научившись контролировать свое психологическое состояние, можно стать сильным духом человеком, вырваться из оков негативных эмоций и заново открыть для себя совершенно новый мир.

Психология — это искусство, дарящее мудрость и счастье, ведь она тесно связана с вашей жизнью: будь то учеба, работа, брак или общение — знания из области психологии присутствуют повсюду. Цель этой книги не в том, чтобы преподавать читателю сложные теории или заставлять его усваивать запутанные знания для анализа социальной психологии, а в том, чтобы постепенно научить читателя мыслить как психотерапевт, анализировать собственное психологическое состояние с помощью методов психотерапевта и решать свои проблемы с помощью психологических подходов.

Психология — это выбор здорового человека. Откройте эту книгу и начните своё путешествие в мир психологии — мы с нетерпением ждём дальнейшего общения с вами!

Глава 1. Психологическое осознание: когда мы злимся, на что именно мы злимся?

Почему вы злитесь? Насколько хорошо вы понимаете своё психологическое состояние?

В романе «Роман о Трёх царствах» эпизод, когда маркиз Усян ругал Ван Лана до смерти, конечно же, является художественным вымыслом, но в реальной жизни случаи, когда люди из-за споров с другими впадают в такое сильное эмоциональное возбуждение, что заболевают или даже умирают, не являются редкостью.

Шотландец Джон Хантер — основатель британской патологической анатомии, первый врач, успешно проводивший трансплантацию органов животных, считался величайшим медиком своего времени. Однако даже такой великий врач не смог вылечить свою собственную «болезнь».

Болезнь Хантера заключалась в потере контроля над эмоциями: он был чрезвычайно вспыльчивым и часто находился в состоянии эмоционального возбуждения. Со временем у него развилось сердечное заболевание, а также серьезные проблемы с коронарными артериями. Хантер не был не осведомлен о своих проблемах и часто шутил с окружающими: «Если кто-то хочет меня убить, ему достаточно просто вывести меня из себя».

В повседневной жизни он не раз попадал в больницу из-за ссор с женой. Позже, на одном из научных симпозиумов, случайная ссора с коллегой привела к мгновенному скачку артериального давления у Хантера, что вызвало тромбоэмболию коронарной артерии. В итоге его не удалось спасти, и он скончался по дороге в больницу — так, действительно, от гнева умер великий врач своего поколения.

Наверное, большинство людей и не задумывались о том, чтобы связывать эмоции с такой серьёзной темой, как жизнь, но на самом деле случаи, подобные истории Хантера, когда люди теряют жизнь из-за эмоциональных проблем, не так уж и редки. Поэтому проблема эмоционального состояния уже достигла такого уровня, что мы вынуждены уделять ей серьёзное внимание.

На самом деле речь идет не только о негативных эмоциях, возникающих во время ссор: разве не часто мы слышим о случаях внезапной смерти во время игры в маджонг или о том, как люди попадают в больницу из-за скачка артериального давления после выигрыша в лотерею? Эмоции присутствуют в каждом мгновении нашей жизни, влияя на наш образ жизни и даже на саму жизнь. Так что же такое эмоции?

Мы редко произносим слово «эмоции» напрямую; в повседневной речи чаще используем выражения типа «у меня хорошее настроение» или «мне немного грустно»... Мы выражаем некую эмоцию, но такие слова, как «настроение» или «чувство», не являются синонимами слова «эмоции».

Эмоции — это общее название ряда субъективных когнитивных переживаний, представляющих собой психологическое и физиологическое состояние, возникающее в результате совокупности различных ощущений, мыслей и поступков. Эмоции включают в себя поверхностный, глубинный и механистический уровни. Они выражаются посредством мимики, интонации речи, жестов и других форм телесной активности, поэтому служат важными подсказками для распознавания эмоций и чувств других людей.

Исследователи, наблюдая за мимикой младенцев, обнаружили, что три различных типа поведения — плач, улыбка и смех — проявляются уже в младенческом возрасте, причём у детей, страдающих врождённой слепотой, формы проявления этих трёх типов поведения такие

же, как и у детей с нормальным зрением. Это свидетельствует о том, что эти выражения лица являются врождёнными и не требуют обучения.

Кроме того, с помощью приведенного ниже эксперимента исследователи исключили влияние расовой принадлежности на мимику. Они провели исследование с участием младенцев в возрасте от 5 до 12 месяцев из США и Японии: у каждого младенца запястья скрещивали и клали на живот, а затем фиксировали реакцию каждого из них на камеру.

Результаты показали, что у младенцев двух разных этнических групп в этой ситуации движения лицевых мышц были одинаковыми — все они демонстрировали выражение боли. То есть некоторые эмоции во всём мире выражаются с помощью одних и тех же мимических движений.

Наиболее часто мы используем язык для выражения эмоций, но если эмоции очень сложны, языку порой трудно точно их передать, и тогда мы прибегаем к помощи жестов. Иногда мы естественным образом раскачиваемся в такт музыке, и наши эмоции меняются вместе с ней; такие эмоции бывает трудно точно выразить словами, и тогда наше тело заменяет язык, выражая наши чувства.

Иногда мы лжем из вежливости или под влиянием других объективных и субъективных факторов, но наше тело не лжет: некоторые подсознательные эмоции просачиваются наружу, когда мы этого не ожидаем.

Как же эмоции связаны с жизнью? Когда эмоции бушуют в нашей душе, они часто выражаются в виде каких-то неконструктивных поступков, а результатом такого выражения становится заболевание.

Люди, постоянно пребывающие в состоянии гнева, часто страдают от невралгии тройничного нерва, и этому есть своё внутреннее объяснение. Тройничный нерв входит в состав черепных нервов; эмоции человека передаются через черепные нервы, а гнев, особенно ярость, является сильным раздражителем для них и в тяжёлых случаях может даже привести к нарушению их работы.

Приведем аналогию: река изначально течет медленно, и даже если время от времени происходит паводок, он протекает медленно и контролируемо, и в таких условиях русло реки не повреждается. Однако если вдруг вверх по течению открывают шлюзы водохранилища и в русло реки мгновенно поступает неконтролируемый объем воды, русло неизбежно будет разрушено.

Гнев представляет собой кратковременное сильное раздражение, которое мгновенно приводит нервные окончания головного мозга в состояние возбуждения. Если такое состояние возникает часто, это приводит к чрезмерной нагрузке на нервные окончания головного мозга, в том числе на тройничный нерв, что вызывает головную боль. К нервным окончаниям головного мозга относятся также зрительные нервы и другие, поэтому мы часто слышим, что от гнева «в глазах темнеет» — это происходит по той же физиологической причине.

Таким образом, можно сделать вывод: возникнувшая эмоция не исчезает сама по себе, она требует активного или пассивного высвобождения — либо в форме действий или слов, либо пассивно в нашем теле, что приводит к различным негативным последствиям.

Заметки об эмоциях

Эмоции присущи каждому человеку, они являются частью нормальной жизнедеятельности человека. Они проявляются в речи, поведении, мимике и жестах, влияют на отношение человека к окружающим и к событиям, а в конечном итоге сказываются на его собственном здоровье.

Почему плохое настроение «заразительно»? Разобраться в происхождении и распространении негативных эмоций

Иногда вы обнаруживаете, что оказались в ужасной жизненной ситуации, когда вокруг царит негативная атмосфера, и вам кажется, что жизнь просто невыносима: все вокруг раз-

дражают вас, с чем бы вы ни занимались, у вас ничего не получается, и вы чувствуете себя настоящим неудачником. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что, возможно, во всём этом виноваты вы сами?

Сегодня учительница была очень недовольна: по дороге в школу она запачкала свои новые туфли. Придя в школу, она застала одного озорного ученика, который устраивал беспорядки. Учительнице как раз некуда было выплеснуть свой гнев, и она не сдержалась, выместив всю свою злость на этом озорном ученике. Мальчик, получивший нагоняй без причины, почувствовал себя очень обиженным и, вернувшись домой, устроил громкую ссору со своим дедушкой, занимающим руководящую должность. Дедушка, не осмеливаясь обидеть своего «маленького божества», начал придирается к водителю. Водитель, не осмеливаясь перечить начальнику, вернулся домой и выместил злость на своей девушке, а его девушкой оказалась та самая учительница.

Возможно, вам эта история покажется скорее анекдотом, однако нельзя отрицать, что, когда вы общаетесь с другими, наполненные негативными эмоциями, вам редко удастся встретить доброжелательность и позитивное отношение. Когда вы злитесь на других, выходите из себя, проявляете нетерпение или пренебрежительно относитесь к ним — всё это является передачей негативных эмоций окружающим. А когда другие тоже начинают распространять свои негативные эмоции, вокруг вас формируется атмосфера, насыщенная негативными эмоциями.

Негативные эмоции заразительны — это подтверждено научно. Профессор психологии Медицинского факультета Университета Лос-Анджелеса (США) Гэлис Мейлер однажды провел эксперимент, в ходе которого поместил в одну комнату веселого, оптимистичного человека и человека с хмурым выражением лица, страдающего от глубокой депрессии. В результате менее чем через полчаса этот изначально оптимистичный человек тоже начал вздыхать и стонать. И это не единичный случай: другой эксперимент профессора Инлера, психолога из Мичиганского университета в США, показал, что негативные эмоции могут распространиться среди людей всего за 20 минут.

Вот так негативные эмоции распространяются вокруг нас, оказывая пагубное влияние и в конечном итоге погружая нас в хаос повседневной жизни. Как же избавиться от этого влияния?

Негативные эмоции в основном возникают из-за того, что мы не можем контролировать свои чувства и позволяем плохим эмоциям распространяться, как та учительница, которая, испачкав себе туфли, перенесла своё недовольство на детей. Дети, конечно, являются жертвами, но и сама она от этого ничего хорошего не получила. Если бы она смогла контролировать свои эмоции, даже в гневе постаралась бы сдержаться и не вымещать злость на детях, то результат был бы совершенно иным. Конечно, сдерживание негативных эмоций — это лишь начальный этап работы над собой. Настоящий мастер самоконтроля умеет сделать так, чтобы негативные эмоции оставались незаметными, растворяя их с помощью внутренней работы, благодаря чему он остается совершенно независимым от их влияния.

Однажды писатель прогуливался с другом по улице и, проходя мимо газетного киоска, купил газету. Взяв газету, писатель вежливо сказал владельцу киоска «спасибо», но, к его удивлению, тот ответил ему весьма пренебрежительным выражением лица. Увидев это, друг писателя очень рассердился, а сам писатель не придавал этому значения, улыбнулся и пошел дальше.

Пройдя некоторое расстояние, друг писателя не удержался и спросил: «Владелец газетного киоска только что так грубо с тобой обошёлся, почему ты ничуть не рассердился?»

Писатель улыбнулся и ответил: «Я часто прихожу к нему за газетами, он всегда так себя ведёт, ничего страшного!»

Друг ещё больше удивился: «Раз он так плохо с тобой обращается, почему ты всё равно продолжаешь покупать у него?»

Писатель спокойно ответил: «Потому что его газетный киоск находится рядом с моим домом. Мне нужны только его газеты, а как он со мной обращается — какое мне до этого дело?»

Этот писатель, без сомнения, человек с сильной самоконтролем, и его отношение к посторонним негативным эмоциям достойно того, чтобы мы брали с него пример. Если на твои эмоции часто влияют негативные настроения, тебе нужно научиться лучше контролировать свои эмоции, активизировать внутреннюю деятельность и рассеивать негативные эмоции.

Внутренняя активность — это преобразование негативных эмоций в нормальные с помощью мыслей и размышлений. Как и в случае с упомянутым выше писателем: столкнувшись с пренебрежительным отношением владельца газетного киоска, он вполне естественно испытал гнев, но в момент гнева он смог подумать про себя: «Его презрительное выражение лица не связано с тем, что я сделал что-то не так, а с тем, что он сейчас в плохом настроении. Возможно, у него какие-то неприятности. И даже если он относится ко мне с презрением, мне совершенно не нужно принимать это близко к сердцу. Он — владелец газетного киоска, и наша встреча сводится лишь к тому, что я хочу купить у него газету».

Если продолжать такую мыслительную работу, негативные эмоции незаметно исчезнут. С этой точки зрения умение организовывать свои внутренние процессы равносильно повышению собственного иммунитета к негативным эмоциям.

Жизнь принадлежит нам самим, как и наши внутренние эмоции. Позволять негативной энергии жизни влиять на настроение или позволять негативным эмоциям нарушать ход жизни — крайне глупое поведение.

Британский поэт Джон Милтон сказал: «Человек, способный контролировать свои страсти, желания и страхи, превосходит короля». Негативные эмоции циркулируют среди людей, как воздух, и только те, кто обладает внутренней силой, способны выработать к ним антитела, отгородиться от них и не позволить им вмешиваться в свою жизнь.

«Записки об эмоциях»

Один из важных законов управления эмоциями — обогащение внутренней жизни. С помощью внутренней деятельности можно превратить негативные эмоции в позитивные, а негативную энергию — в позитивную. Когда в нашем сердце больше нет негативных эмоций, мы обнаруживаем, что жизнь сразу становится намного прекраснее.

За импульсивностью следуют самообвинение и чувство вины

Ван Вэй был курсантом полицейской академии, который вот-вот должен был закончить обучение, и ни за что не мог представить, что накануне выпуска окажется за решеткой. Однажды Ван Вэй с несколькими однокурсниками пошел развлекаться в дискотеку, где была девушка, которая ему нравилась. Когда они танцевали на танцполе, к ним подошли несколько хулиганов, которые начали домогаться девушки, в которую Ван Вэй был влюблен, а затем избили его кулаками и ногами. Вzbешенный Ван Вэй не сдержался: он схватил пивную бутылку и швырнул её в одного из хулиганов. Тот упал на пол; у него диагностировали тяжёлое сотрясение мозга, и Ван Вэй был осуждён за этот инцидент. «Я не должен был действовать так импульсивно!» — без конца жалеет Ван Вэй.

Психологи утверждают, что человек, находящийся в состоянии импульса, стремится избавиться от своей негативной энергии, при этом его способность к рациональному мышлению и контролю над эмоциями одновременно снижаются, а добрые советы окружающих и собственный рациональный опыт отходят на второй план. Поэтому людям, склонным к импульсивному поведению, необходимо тщательно обдумывать свои действия в любой ситуации и ни в коем случае не совершать в порыве эмоций поступков, о которых потом придётся жалеть всю жизнь.

Импульс подобен неуправляемому дикому коню: он своенравен и обладает огромной разрушительной силой, но поводья всегда остаются в наших руках. Когда кто-то произносит слова, задевающие нас, или совершает действия, вызывающие наше раздражение, нам требуется совсем немного времени, чтобы вновь обрести здравый смысл. В любом случае, необходимо подавить импульс, прежде чем он принесет нам вред.

Когда порыв нахлынет на вас, попробуйте «отвлечь» своё возбуждение каким-нибудь несущественным действием. Займитесь чем-нибудь другим, переключите внимание, не заикайтесь на проблеме, вызвавшей порыв, — тогда энергия этого порыва постепенно угаснет. Спокойно и разумно относитесь к тому человеку или вещи, которые вызывают у вас раздражение, отвечайте молчанием и пренебрежением, не становитесь жертвой бессмысленных поступков. Или же можно уйти в тихую и спокойную обстановку — «с глаз долой, из сердца вон»; благоприятная обстановка оказывает сильное успокаивающее воздействие на настроение.

Столкнувшись с импульсом, разумный человек умеет рассматривать ситуацию с разных сторон. Когда мы собираемся совершить нерациональный поступок, стоит подумать о возможных серьезных последствиях этого действия. Кроме того, мы также можем поставить себя на место другого человека: возможно, он, как и мы, подавляет свои эмоции, или же мы неверно истолковали его намерения и т. д. Это поможет нам быстро «остудить» пламя импульса и вытащить себя из «ада» импульсивности.

Юй Миньхун однажды сказал: «В жизни люди часто путают импульсивность с храбростью. Ведь внешне они проявляются одинаково: смелость отказаться от того, от чего другие не хотят отказываться, и смелость попробовать то, что другие не хотят пробовать. Импульсивность — это, как правило, слепое действие, лишённое цели и плана, а храбрость — это продуманное и дальновидное действие во имя мечты».

Особенно когда мы стоим перед жизненным выбором, мы обязательно должны четко различать, не является ли наше поведение «слепым поступком». Например, под влиянием сиюминутного порыва выбрать неподходящую работу или выйти замуж за человека, которого не любишь.

Каждый из нас в той или иной степени испытывал чувство вины. Здоровое и позитивное чувство вины приносит пользу: оно может подсказать нам, как исправить свои слова и поступки, учитывать эмоциональные потребности других и направлять наше поведение в лучшую сторону. Однако в реальности нередко встречаются люди, у которых чрезмерное чувство вины негативно сказывается на их психологическом состоянии.

В фильме «Великое землетрясение в Таншане» мать, вынужденная в решающий момент сделать выбор «между дочерью и сыном» и отказавшаяся от дочери, чтобы спасти сына, всю жизнь прожила в чувстве вины. Душа человека, страдающего чрезмерным чувством вины, часто несет на себе тяжелые оковы, которые заставляют его погрязнуть в мучениях прошлого и даже приводят к психическому расстройству или к тому, что он покончит со своей драгоценной жизнью.

Один мудрец верно заметил: «Человек, испытывающий чувство вины, — это человек, живущий прошлым; он не наслаждается радостями настоящего и не имеет мечтаний о завтрашнем дне, а лишь постоянно размышляет о своих ошибках и промахах».

Скорее всего, дело не в том, что они погрязли в прошлом и не могут выбраться из него, а в том, что у них слабая сила воли, хрупкая психика и нет мужества начать новую жизнь. Если так погружаться в тени прошлого, в конечном итоге это отразится на будущем. Тот, кто погряз в воспоминаниях, в итоге ничего не добьётся.

У Тагора есть известная фраза: «Если ты плачешь из-за того, что пропустил восход солнца, то ты пропустишь и восход звезд». Какими бы мучительными ни были прошлые переживания, чувство вины и сожаление не решат ни одной проблемы. То же самое касается штрафных бросков на баскетбольной площадке. На обычных тренировках спортсмены попадают практически каждый раз, но на арене, где каждая секунда на счету и царит жаркая атмосфера, точность броска во многом зависит от психологического настроя. Особенно если первый штрафной промахан: способность выдержать давление при втором броске становится ключом к успеху. Те, кто умеет контролировать свои эмоции, знают, как в нужный момент сбросить оковы чувства вины и доказать своими действиями, что они изменились к лучшему.

Бу Ифань — предприниматель, который в повседневной жизни, занимаясь решением бесчисленных дел, вкладывает все свои мысли и силы в бизнес. Его родители постепенно стареют и надеются, что сын будет чаще приезжать домой. Однако Бу Ифань полностью поглощён карьерой и всегда думает о том, чтобы сначала добиться успеха, а потом отплатить родителям. Но жизнь полна неожиданностей: отец Бу Ифаня внезапно умер от сердечного приступа. Мать, не в силах смириться с такой жестокой реальностью, целыми днями не выходила из дома и пролиwała слёзы. Потерпевший огромный удар Бу Ифань целыми днями пребывал в чувстве вины и самообвинения, глубоко сожалея о том, что не уделял родителям больше времени. Один из друзей, узнав об этом, специально пришёл навестить Бу Ифаня, который целыми днями топил горе в спиртном. Друг утешил её: «Мертвого не воскресить. Пока твоя мать ещё жива, проявляй к ней сыновнюю заботу — это будет утешением для души твоего отца на небесах». Бу Ифань вдруг всё поняла и сразу же перевезла свою подавленную мать к себе, чтобы после работы проводить с ней время, беседуя, а в праздники сопровождать её на прогулки. Мать Бу Ифань постепенно поправилась, и её настроение значительно стабилизировалось.

Как показывает приведённый пример, некоторые упущения мы действительно не можем исправить, но как можно скорее избавившись от чувства вины, мы сможем жить каждый день с надеждой. Человеку, испытывающему чувство вины, нужно научиться быть терпимым к себе, чтобы жить легко и радостно — это и есть максимальная ответственность перед родными и близкими.

Эмоциональные заметки

Импульсивность — это неразумное поведение. Потеря контроля над импульсами означает потерю контроля над собственной жизнью. Чувство вины — это вторичный ущерб, наносимый самому себе; только когда человек из глубины души избавляется от чувства вины, он полностью прощает себя. Контролируя импульсы и чувство вины с помощью разума, мы будем жить счастливее.

Особое психологическое состояние: почему взрослые испытывают пустоту и скуку

Пустота и скука — две пагубные эмоции, которые подрывают жизнь; они таятся в глубине души каждого человека и незаметно вылезают наружу, когда мы теряем цель или находимся в подавленном настроении, мешая нам вести полноценную жизнь.

На самом деле пустота и скука — это не реальная сторона жизни, а лишь негативные эмоции, которые человек внушает себе, когда теряет ориентацию в будущем и не имеет дела. Люди, погруженные в такие чувства, не имеют ни цели в настоящем, ни надежды на лучшее будущее. Пустота и скука — не более чем оправдание, которое люди с бедным духом находят для своей однообразной и скучной жизни; на самом деле это бегство от жизни, в которой следовало бы бороться и стремиться к лучшему.

Французский химик Виктор Гринья родился в семье владельца судостроительной верфи, хорошо известной в местном сообществе. Благодаря благополучному материальному положению и излишней баловке со стороны родителей у этого легкомысленного юноши появились все возможности для безделья: он целыми днями прогуливал время, вел разгульную жизнь и тратил лучшие годы своей молодости на романтические увлечения с молодыми девушками. Однажды на вечеринке Гринья пригласил на танец красивую графиню. Графиня испытывала отвращение к этому избалованному молодому аристократу и без церемоний сказала ему на глазах у всех: «Пожалуйста, отойдите от меня подальше, я терпеть не могу, когда такие повесы, как вы, закрывают мне вид!» Эти слова так унизили Гринья, что он не знал, куда деться от стыда. Он внезапно прозрел и твердо решил покончить со своим безрассудным образом жизни.

Гринья уехал из дома и стал искать возможность учиться. Благодаря наставлениям выдающихся учителей и собственным усилиям за два года он наверстал весь пропущенный материал. В Лионском университете он встретил профессора Филиппа Бара, который изме-

нил всю его жизнь. Этот бывший распутный молодой человек в 1912 году был удостоен Нобелевской премии по химии. Однажды, уже после получения премии, Гринья внезапно получил письмо от той самой графини, которая когда-то публично унизила его. В письме была всего одна фраза: «Я всегда буду уважать и любить вас!»

За скукой и пустотой часто скрываются сложные негативные эмоции. Даже одарённый человек, если не приложит усилий, в конечном итоге превратится в обычного человека. Каждый человек должен держать себя в руках и не позволять себе погрузиться в бездну пустоты и скуки — только так можно обрести своё счастье в жестокой реальности.

Многие люди очень боятся такого состояния, как одиночество. Одиночество часто показывает, богат ли внутренний мир человека или он пуст; в процессе честного самоанализа чувство пустоты становится особенно очевидным. Даже в толпе, где царит веселье и смех, все равно есть одинокие люди. У них, казалось бы, насыщенные выходные: они не пропускают ни одного спектакля, выставки, вечеринки или поездки. Кажется, что они окружены множеством людей, но все равно не могут избавиться от внутренней пустоты. Причиной глубокого чувства пустоты у этих людей должен быть не внешний мир, а их собственная пустота внутри.

Человек, самостоятельно идущий к зрелости, обязательно сможет выдержать время, проведённое в одиночестве; он часто использует эти моменты, чтобы поговорить со своей душой. Многие люди, кажущиеся замкнутыми, способны раскрыть богатый внутренний мир: они читают в одиночестве, путешествуют в одиночестве, но в их душе царит радость и гармония. Наиболее способны вернуться к себе невинные дети: они могут часами играть с одним стеклянным шариком или наблюдать за тем, как стая муравьёв переселяется. Ведя самодостаточную жизнь с беззаботным отношением, мы перестанем предъявлять чрезмерные требования к внешнему миру.

Когда у человека нет цели, неудивительно, что он испытывает пустоту и скуку. Цель — это как маяк впереди во время плавания по морю: хотя она и не может полностью рассеять окружающую тьму, даёт нам достаточно мужества и мотивации, чтобы стремиться вперёд. Даже такая небольшая цель, как покупка в понедельник билета на фильм, который выходит в прокат на выходных, может помочь прожить неделю, полную энергии. Конечно, цели обязательно нужно воплощать в жизнь. Когда мы заняты, нам хочется отдохнуть, а когда мы бездельничаем, скука и пустота незаметно закрадываются в нашу жизнь. Некоторые богатые люди, у которых явно хватит богатства на всю жизнь, чтобы не беспокоиться о еде, одежде и бытовых нуждах, всё же предпочитают работать, чтобы прожить здоровую, яркую и полноценную жизнь.

Бабушке Сяо Дин в этом году уже за семьдесят, но по сравнению с ровесниками она отличается крепким здоровьем и хорошим цветом лица. В отличие от некоторых пожилых людей, которые рано ушли на пенсию, бабушка Сяо Дин привыкла все делать сама. Пожилая женщина без промедления занимается покупкой продуктов, приготовлением еды, стиркой и держит дом в идеальном порядке. Родители Сяо Дин обычно очень заняты на работе и не могут уделять достаточно внимания дому; считая, что бабушке слишком тяжело, они наняли для неё домработницу. В результате все домашние дела перешли к домработнице, а Сяо Дин уехал учиться в университет в другой город.

После этого бабушка Сяо Дина вдруг почувствовала, что в её душе стало пусто. Через несколько месяцев бабушка Сяо Дин, которая всегда отличалась крепким здоровьем, внезапно заболела: она целыми днями не могла нормально поесть, а по ночам страдала от бессонницы, что очень встревожило всех членов семьи Дин. Врач осмотрел её и сказал, что причиной, как ни странно, оказался избыток свободного времени. Оказалось, что бабушка Сяо Дин несколько месяцев ничего не делала; лишившись цели, она чувствовала пустоту и грусть, что, естественно, привело к болезни. Врач предложил бабушке Сяо Дин участвовать в общественных мероприятиях, побольше общаться с соседями и друзьями, а также завести котенка или

ценка. Семья Дин, конечно же, последовала этому совету. Спустя некоторое время бабушка Сяо Дин действительно стала выглядеть бодрее, и у неё появилась надежда на лучшее будущее.

Когда мы чувствуем пустоту и скуку, стоит найти себе какое-нибудь увлечение. Если вы любите играть в шахматы, почитайте несколько сборников партий и найдите единомышленников, чтобы пообщаться; если вы любите петь, порепетируйте свои любимые песни — это не только позволит вам проявить себя на вечеринках и при знакомстве с новыми людьми, но, возможно, пригодится и на таких мероприятиях, как корпоративный новогодний вечер. Чем шире круг ваших увлечений, тем меньше вероятность почувствовать пустоту и скуку. Когда всегда есть любимое занятие, каждый день становится насыщенным и полноценным.

Эмоциональные заметки

Чернышевский сказал: «Жизнь кажется пустой и безвкусной только тем, кто сам безвкусен и скучен». Человек, считающий пустоту и скуку главной темой своей жизни, не сможет насладиться её красотой. Помните: ни в коем случае не позволяйте пустоте и скуке стать главными героями вашей жизни — тогда вас ждёт яркая и насыщенная жизнь.

Почему вас так легко вывести из себя одной фразой

В жизни мы часто сталкиваемся с такими людьми: их настроение сильно колеблется, они капризны, как маленькие дети. Когда им весело, кажется, что прекрасное будущее манит их прямо из-за угла; когда им грустно, кажется, что весь мир отвернулся от них. Такие люди всегда позволяют эмоциям вести себя за нос и с трудом вырываются из водоворота своих чувств.

Владелец одного ресторана, недовольный «придирами» клиента, в порыве ссоры даже облил клиента водой из чашки; супруги, у которых возникли разногласия из-за мелочей, начали вытаскивать на свет старые истории, чтобы насмеяться и обвинять друг друга, нанося удары по самым уязвимым местам, как враги; руководитель, услышав одно возражение от подчинённого, посчитал, что его авторитет и достоинство подверглись сомнению, и решил во что бы то ни стало создавать этому подчинённому трудности...

Слишком эмоциональные люди склонны испытывать крайние перепады настроения из-за мелочей и слабо контролируют свои эмоции. Следует помнить, что эмоции обладают невидимой силой влияния на человека. Положительные эмоции наполняют человека положительной энергией и придают ему сияющий вид; отрицательные эмоции же мгновенно приводят к оцепенению и упадку, и окружающие неосознанно заражаются этой негативной энергией. Когда человек полностью находится во власти своих эмоций, он может совершенно не замечать всего прекрасного вокруг, воспринимать добрые слова и поступки других как иронию и язвительность, оставаться равнодушным к потребностям окружающих и считать себя центром вселенной. Когда человек не может подружиться со своими эмоциями, он становится их рабом и оценивает мир через призму собственных субъективных взглядов.

Давным-давно один воинственный самурай обратился к старому дзенскому мастеру с вопросом о значении рая и ада. Старый дзенский мастер отпил глоток чая и спокойно сказал: «У тебя вспыльчивый характер, ты груб и склонен к жестокости; у меня нет времени сидеть с тобой и рассуждать об этом». Не успел он договорить, как самурай, взбесившись, вскочил, ударив по столу, вытащил меч, направил его на дзенского мастера, выпучив глаза, и зарычал: «Как ты смеешь так невежливо со мной обращаться? Посмотрим, как я одним ударом убью тебя!» Дзенский мастер, не изменив выражения лица, медленно произнес: «Вот это и есть ад». Услышав это, самурай от стыда не смог поднять головы. Он с глубоким раскаянием извинился перед старым дзенским мастером: «Благодарю вас за наставление, прошу простить мою невежественность». Дзенский мастер слегка улыбнулся: «Это и есть рай».

Эмоции неотделимы от нас, но мы всегда их не замечаем. В жизни нам приходится общаться со многими людьми, и такие «рай» и «ад» мы, возможно, переживаем бесчисленное количество раз каждый день. Люди с нестабильным настроением слишком чувствительны к внешнему миру и слишком придают значения своим внутренним переживаниям. Например,

несколько слов перепалки с родными перед выходом на работу, встреча с невежливым человеком в переполненном метро, вид того коллеги, который вызывает у вас сильную неприязнь, сразу же по приходу в офис... Все эти мелочи могут повлиять на наше настроение.

Если это так, как же людям с сильными эмоциональными колебаниями избежать того, чтобы эмоции водили их за нос? Прежде чем говорить об исправлении, таким людям нужно сначала признать свои эмоциональные колебания и принять себя такими, какими они есть — склонными к перепадам настроения. У каждого человека есть свои достоинства и недостатки, и то, что человек подвержен резким перепадам настроения, не означает, что он неудачник во всех остальных аспектах жизни. Например, если кто-то склонен к придирчивости и легко выходит из себя из-за слов других, это означает, что в первую очередь ему нужно признать свои недостатки: только осознав свои «слабые места», он сможет их исправить.

У каждого человека есть своя уникальная индивидуальность и характер, и, сталкиваясь с разнообразными внешними раздражителями, разные люди неизбежно в той или иной степени испытывают радость, печаль, волнение, гнев — это совершенно нормально, и людям, склонным к эмоциональным колебаниям, не стоит придавать этому слишком большого значения. Конечно, эмоции порой могут превратиться в невидимый клинок, затуманивающий разум, мешающий мыслить и заставляющий даже самых сдержанных людей впадать в истерику и терять контроль над своими поступками и словами. Лао-цзы говорил, что сильным является тот, кто способен контролировать себя. Если заглянуть в исторические труды, то можно увидеть, что те, чьи имена вошли в анналы истории, зачастую были людьми с чрезвычайно сильным самоконтролем.

Многие знают такую поговорку: «Бог, желая погубить кого-то, сначала сводит его с ума». Нормальный человек может сойти с ума от гнева, но разумный человек знает, как противостоять эмоциональному «тирану». В известном народном стихотворении «Не злись» есть такие строки: «Злиться из-за мелочей — оглянись назад, зачем это нужно? Другие злятся, а я нет, ведь если от гнева заболею, никто меня не заменит. Кому будет на руку, если я умру от гнева? Да и душу это изматывает, и сил отнимает...» Злиться — значит наказывать себя за чужие ошибки. Говорят, что известный чиновник поздней династии Цин Линь Цзэсю имел довольно вспыльчивый характер. Он хорошо знал эту особенность своего характера, поэтому повесил дома на высоком месте табличку с двумя большими иероглифами: «Сдерживать гнев». Всякий раз, когда Лин Цзэсю был на грани потери самообладания, он поднимал голову, смотрел на табличку и подавлял гнев в своём сердце. Однажды в приступе гнева он разбил чайную чашку, но, увидев табличку, сам же приступил к уборке осколков.

Древние говорили: «Сохраняя спокойствие, человек обретает мудрость и широту взглядов; самосовершенствуясь, он становится стойким и проницательным; соблюдая нравственные нормы, он поддерживает гармонию в организме; сдерживая эмоции, он удерживает дух внутри себя, не позволяя ему разбегаться — и именно усердие ведет к долголетию». В общих чертах это означает, что если человек способен сохранять душевное равновесие, не проявляя ни высокомерия, ни поспешности, он станет великодушным и добросердечным; если он обладает высокими устремлениями и неустанно самосовершенствуется, то станет непоколебимым, умным и сообразительным, будет действовать с умеренностью, а обмен веществ и циркуляция крови и энергии будут протекать упорядоченно; если в поведении и отношениях с окружающими соблюдать границы и сдержанность, сохраняя хорошую энергию, дух и жизненную силу, не рассеивая их, то человек не станет поверхностным. Неустанно следуя вышеперечисленным принципам, человек сможет обрести здоровье и долголетие.

Так считают не только китайские мыслители: всемирно известный тренер по достижению успеха Энтони Роббинс также говорил: «Секрет успеха заключается в том, чтобы уметь управлять силой боли и радости, а не поддаваться ей. Если вам это удастся, вы сможете контролировать свою жизнь; в противном случае ваша жизнь будет неподконтрольной».

Заметки об эмоциях

Неустойчивость настроения — это яд; мы не должны позволять эмоциям вести нас за нос, а должны стать их хозяевами. Только стремясь повысить способность контролировать эмоции, успокаивая свой ум и успешно справляясь с внезапными эмоциональными всплесками, мы сможем добиться успеха во всём.

Побеждайте импульсы разумом, не позволяйте эмоциям контролировать вас

Вы можете внезапно выйти из себя?

Вспыхиваете ли вы в мгновение ока без видимой причины?

Не можете ли вы сдержать желание дать волю истерическому гневу?

Как современный человек, живущий в ритме быстро меняющейся жизни, вы наверняка сталкивались с подобными ситуациями. Причина таких проявлений проста: вы утратили контроль над своими эмоциями.

Потеря контроля над эмоциями — явление, очень распространенное для каждого человека, и оно приводит к поступкам, которые вам самим кажутся неразумными. Вы очень любите своего партнера, но все равно не можете удержаться от того, чтобы его разозлить; вы понимаете важность какой-то работы, но все равно не можете удержаться от прокрастинации; вы хотите быть ближе к родителям, но при встрече с ними чувствуете раздражение; вы жаждете общения с людьми, но всегда превращаете межличностные отношения в полный хаос.

Зачастую дело не в том, что мы не хотим двигаться в лучшую сторону, и не в том, что мы не способны стать лучше, а в том, что мы утратили контроль над своим внутренним миром, не можем управлять своими по, и снова и снова совершаем поступки, которые идут вразрез с нашими желаниями.

Грета Гарбо — всемирно известная голливудская звезда, снявшаяся в таких фильмах, как «Анна Каренина» и «Дама с камелией». На экране Габора сияла, но за кадром её жизнь была полна перипетий, и причиной всего этого была её неспособность контролировать собственные эмоции. Она когда-то признавалась, что очень легко теряет самообладание, и в важных ситуациях её настроение колебалось настолько сильно, что становилось совершенно неконтролируемым, и именно эта неконтролируемость втянула её в целую череду неприятностей.

Самый известный случай потери самообладания у Габора произошёл в 1927 году, когда она согласилась на предложение руки и сердца известного голливудского актёра Джона Гилберта. В день свадьбы Габора, охваченная страхом и тревогой, в панике сбежала, оставив несчастного жениха на позоре перед родными и друзьями. Гарбо не была безразлична к Гилберту, ведь после побега со свадьбы, успокоившись, она вернулась к нему. Однако всякий раз, когда речь заходила о браке, Габора не могла сдержать свой внутренний страх и снова и снова совершала поступки, причинявшие Гилберту боль. Габора очень сожалела об этом, но так и не смогла найти выход из ситуации, и в 1936 году Гилберт умер от депрессии, вызванной неудачами в карьере, а их отношения так и не увенчались успехом.

Даже такая звезда, привлекающая всеобщее внимание, как Грета Гарбо, не могла избежать мучений, вызванных потерей контроля над своими эмоциями, что приводило к поступкам, причинявшим огромную боль как ей самой, так и окружающим. Зачастую поведение человека определяется его эмоциями, а не разумом: разум может решать, как думать, но не может контролировать, как действовать.

Вы можете составить отличный план, но внутренняя лень не даст вам воплотить его в жизнь; вы можете заранее отрепетировать идеальную речь для общения с другими, но внутренняя зависть, злоба и высокомерие заставят вас вести себя пренебрежительно по отношению к окружающим, и все ваши приготовления пойдут насмарку. Как в случае с Кабо: она, несомненно, уже представляла себе в воображении счастливую будущую жизнь с Гилбертом, но когда пришло время вступить в брак, внутренний страх всё же взял верх над её поведением, заставив её бежать в панике.

Из этого видно: если человек не может контролировать свои внутренние чувства, то он сам становится их заложником. Как только человек попадает под власть своих внутренних чувств, даже при самых развитых умственных способностях он неизбежно сталкивается с различными проявлениями потери контроля над собой. Поэтому человек должен овладеть методами контроля над своими внутренними чувствами — только так он сможет обеспечить себе прекрасное будущее.

Ог Мандино, редактор знаменитой книги «Свиток», пользующейся широкой популярностью, так писал о «самоконтроле»:

«Как мне контролировать себя, чтобы каждый день был плодотворным? Если я не буду сохранять душевное равновесие, меня ждёт день неудач. Цветы, травы и деревья растут в соответствии со сменой времён года, но я сам создаю для себя погоду. Я должен научиться восполнять недостатки погоды силой своего духа. Если я приношу клиентам дождь, ветер, уныние, тьму и пессимизм, то они отвечают мне тем же — дождём, ветром, унынием, тьмой и пессимизмом, и ничего не купят. Напротив, если я подарю покупателям радость, веселье, свет и смех, они ответят мне радостью, весельем, светом и смехом, и я смогу добиться хороших результатов в продажах и заработать целые сундуки монет...

«Каждый день, просыпаясь и оказываясь в окружении печали, саможаления и чувства неудачи, я борюсь с ними следующим образом: когда я подавлен, я громко пою; когда мне грустно, я от души смеюсь; когда я болен, я работаю вдвое усерднее; когда я испытываю страх, я смело иду вперёд; когда чувствую неполноценность — надеваю новую одежду; когда испытываю беспокойство — повышаю голос; когда нахожусь в нищете — представляю себе будущее богатство; когда силы меня покидают — вспоминаю прошлые успехи; когда презираю себя — думаю о своих целях. Одним словом, сегодня я научусь контролировать себя».

Возможно, кто-то посчитает, что способность контролировать свои эмоции — это врождённая способность, заложенная в генах. На самом деле это не так. Контроль над своими эмоциями — это скорее особая жизненная сила, которая рождается в результате борьбы человека с собственными эмоциями, с жизнью и с самим собой посредством различных действий. Эта сила помогает сохранять душевное равновесие, направлять свои поступки и управлять своей жизнью.

Нельзя отрицать, что у некоторых людей врождённая способность к самоконтролю сильнее, но при условии постоянной тренировки и правильного самовоспитания каждый может обрести сильную самоконтроль.

Неконтролируемые эмоции — это самая большая ловушка в жизни; они лишают человека права быть хозяином самого себя, а первое, что нужно сделать для успешной жизни, — это помочь вам вернуть это право, чтобы вы стали хозяином своей жизни и могли свободно распоряжаться ею.

Заметки об эмоциях

Научиться управлять своими эмоциями — это первый и самый важный урок в нашей жизни. Овладев способностью контролировать эмоции, человек сможет полностью подчинять свои поступки мыслям: он сможет делать то, о чём думает, и не будет мучиться из-за того, что его действия не соответствуют его желаниям.

Самосуггестия порой бывает крайне необходима

Американский психолог Маслоу в течение десяти лет проводил исследование под названием «Сущность успешных людей». Результаты исследования показали, что успешные люди обладают общей чертой — умением свободно управлять своими эмоциями, например, стабильным психологическим состоянием, хладнокровием и т. д. В то же время Маслоу обнаружил, что успешные люди умеют активно задействовать положительные эмоции, чтобы получить огромный стимул и мотивацию. Можно сказать, что хорошее эмоциональное состояние

является для них катализатором успеха. В итоге Маслоу пришёл к следующему выводу: «Если вы хотите добиться успеха, вам нужно уметь регулировать свои эмоции».

Ли из отдела продаж отличается большой приветливостью: в любой момент она дарит окружающим свою милую улыбку. Будь то прием клиентов или общение с коллегами, Ли всегда улыбается так, что, подойдя к ней, сразу чувствуешь исходящую от неё энергию.

«У тебя что, никогда не бывает неприятностей?» — с недоумением спросил новичок Дэн.

«Конечно, бывают», — с улыбкой ответила Ли Ли. «У меня часто бывают моменты, когда настроение не на высоте, но я умею надевать на себя „эмоциональную маску“».

«“Маска эмоций”? Что это такое?» — Сяо Дэн была в полном недоумении.

«Приведу тебе пример. Вчера утром у меня была очень требовательная клиентка. Её почти всё не устраивало. Я терпеливо объясняла ей особенности товара, но она никак не могла определиться с выбором. Я занималась с ней весь день, с утра до вечера, а когда рабочий день уже заканчивался, она всё ещё продолжала задавать вопросы», — сказала Ли Ли.

«А? На моём месте я бы уже давно с ума сошла от неё», — сказала Маленькая Дэн, надув губы.

«Так не пойдет, ведь клиент — это бог. На самом деле я тоже очень нервничала, но старалась это скрыть и по возможности не показывать плохое настроение. Я пыталась говорить себе: „Терпение, нужно быть терпеливой“, и постоянно напоминала себе: „Нельзя злиться, нельзя пренебрежительно относиться к клиенту“». — сказала Ли. «Чтобы клиент успокоился, я подробно рассказываю о функциях товара, способах его использования и послепродажном обслуживании, пока у него не исчезнут все сомнения».

Пока Ли говорила, в магазин прямо вошла та самая покупательница, которая приходила вчера, и громко сказала: «Вот эта мисс Ли — милая девушка с прекрасным отношением, она работает очень добросовестно и ответственно». Оказалось, что эта покупательница, вернувшись домой, сразу же порекомендовала вчерашнюю покупку своим родственникам и друзьям. И вот, сегодня с самого утра собралась «впечатляющая» группа дам, и все они поочередно просили подобрать товары, которые представила мисс Ли. Само собой разумеется, показатели Ли в этом месяце обязательно будут одними из лучших в компании.

Представьте себе: если бы Ли, общаясь с «проблемным» клиентом, всплила или просто ушла, она не смогла бы добиться таких выдающихся результатов в работе. Поэтому мудрый человек должен научиться уметь скрывать свои эмоции, чтобы достичь поставленных целей.

Психолог Майкл Рен однажды сказал: «Здоровые эмоции позволяют человеку иметь субъективно позитивное отношение и вести себя рационально, благодаря чему он может эффективно и активно вовлекаться в работу и жизнь, раскрывать свой потенциал и создавать большую ценность».» Надевать «эмоциональную маску» — это, по сути, один из способов сохранить и усовершенствовать здоровую эмоциональную сферу. Когда мы сталкиваемся с препятствиями или неудачами в жизни и на работе, легко возникают такие эмоции, как разочарование, обида, печаль и уныние. Чтобы не позволить этим негативным эмоциям влиять на наши мысли и поступки, мы должны надеть эмоциональную «маску», чтобы стать более рациональными и мудрыми и с позитивным настроением встречать каждый день своей жизни.

Говоря о скрывании эмоций, нельзя не упомянуть одного персонажа: Сюэ Баочай из романа «Сон в красном тереме» — представительница знатной семьи, обладающая исключительным шармом, спокойствием, сдержанностью и уравновешенным характером. В жизни Сюэ Баочай, в отличие от Линь Даюй, не проявляла своих истинных эмоций, а тщательно скрывала их. В доме семьи Цзя — этом большом роду со сложными фракционными отношениями и многочисленными противоречиями — она поддерживала с каждым теплые, естественные и уместные отношения. Даже сталкиваясь с неприятностями, Сюэ Баочай сохраняла улыбку, не позволяя окружающим заметить свое истинное душевное состояние.

О Сюэ Баочаи «Комментарий Чжи» отзываясь так: «В общении с людьми она ни слишком близка, ни слишком отдалена, ни слишком далека, ни слишком близка; по отношению к тем, кто ей неприятен, она не проявляет холодности в словах и поведении; по отношению к тем, кто ей симпатичен, она не проявляет чрезмерной сердечности в словах и поведении».» На примере персонажа Сюэ Баочаи нетрудно заметить, что человек, глубоко скрывающий свои эмоции, может быть ловким и уметь ладить со всеми, а его характер — мягким, но с острым умом, одновременно добрым и внушающим уважение, что делает его любимым всеми.

В современном обществе конкуренция очень острая, и как в жизни, так и на работе характер человека играет важную роль: человек, который при малейшем поводе тихо рыдает или впадает в ярость, вряд ли вызовет у других симпатию. Напротив, к оптимистичному, открытому и «улыбчивому» человеку с хорошим характером каждый захочет приблизиться и подружиться. Раз уж умение скрывать эмоции приносит столько пользы, то как же нам развить в себе эту способность?

«Изучение истории делает человека мудрым, изучение поэзии — утончённым, математика — скрупулёзным, естественные науки — глубоким, этика — серьёзным, а логика и риторика — красноречивым; всё, чему мы учимся, формирует наш характер». Эти слова принадлежат английскому философу Бэкону и приводятся в его сочинении «О чтении». Действительно, благодаря обучению мы можем совершенствоваться и развиваться. В этом процессе эмоции также меняются по мере роста знаний и совершенствования личности. В ходе научного и систематического обучения нежелательные эмоциональные привычки исправляются, а на смену им приходят рациональные способы интерпретации и научно обоснованные формы выражения эмоций.

«Эмоциональные стикеры»

Надев «эмоциональную маску» — способ скрыть свои эмоции и защитить себя — вы сможете завоевать популярность в сложном обществе.

Глава 2. Негативная психология: если в жизни что-то пошло не так, то виноваты психологические проблемы

Ревность — не мучайте себя из-за зависти к другим

Фрэнсис Бэкон говорил: «Подобно тому, как уничтожается пшеница, демон зависти всегда скрытно и незаметно разрушает все прекрасное на свете!» Психологи считают: «Зависть — это негативное эмоциональное переживание, вызванное тем, что кто-то превосходит тебя, и является распространенным проявлением узкого кругозора.» Как правило, ревность сопровождается гневом, обидой и другими подобными эмоциями. Как сказал Бэкон, эти негативные эмоции подобны разгорающемуся пламени, способному сжечь всё счастье и лишить жизнь даже мгновения покоя.

Однажды человек встретил Бога. Бог сказал: «Сейчас я могу исполнить любое твоё желание, но при условии, что твой сосед получит двойную награду». Человек был вне себя от радости. Но, хорошенько подумав, он понял: если я получу один участок земли, то мой сосед получит два; если я попрошу ящик золота, то сосед получит два ящика; а самое страшное — если я попрошу одну красавицу, то этот парень, которому суждено остаться холостяком на всю жизнь, получит сразу двух красавиц... Он долго размышлял, но так и не смог придумать, о чём попросить, — ему было не по душе, что сосед получит выгоду просто так. Наконец, стиснув зубы, он сказал: «Ладно, вырви мне один глаз».

Это история, распространенная в странах Юго-Восточной Азии, которая отражает сущность чувства зависти — оно вредит как другим, так и самому себе.

Гегель говорил: «Ревность — это неприязнь посредственности к выдающимся способностям». В жизни в межличностных отношениях неизбежно возникают недоразумения, трения и даже вражда. То, как человек относится к возникшим проблемам и как их решает, во многом отражает его коммуникативные навыки, профессиональные способности и даже человеческие качества.

Столкнувшись с проблемой, мудрый человек должен выбрать терпимость, используя «терпимость» как проявление необыкновенного великодушия, широты взглядов и искусства мудрости. А ревность, выражающаяся в придирчивости, заикливании на мелочах и даже в затаенной злобе, зачастую приводит к обострению конфликта, что не только приводит к взаимным потерям и кровопролитию, но и лишает человека самых прекрасных черт его характера. Научившись терпимости и умея проявлять её, разумно избегая зависти при решении проблем и отсеивая мелочи, можно не только сделать атмосферу на рабочем месте более теплой, но и безгранично усилить личный шарм, заслужив благосклонность богини удачи.

Вэйвэй и Синьрань — обе профессионалы своего дела. На решающем этапе выборов на должность президента по продажам они, преодолев множество препятствий и выбив из борьбы множество соперников, вышли в финал. Чтобы обеспечить себе победу, обе активно готовились, стремясь продемонстрировать совету директоров свои лучшие качества.

Глядя на сильных и влиятельных соперников, Синьрань не могла не испытывать беспокойства, боясь, что её выбьют из гонки. Видя, как Виви спокойно и методично «готовится к битве», она загорелась ревностью, и, поддавшись этим чувствам, совершила ряд неразумных поступков. Сначала она распространила в компании слухи о том, что Вэйвэй поддерживает неправомерные отношения с одним женатым мужчиной. Затем она направила в совет директоров анонимное письмо, в котором обвинила Вэйвэй в получении взятки от клиента, что противоречит принципам профессиональной этики. В мгновение ока в компании разгорелись бурные дискуссии, и все стали шептаться о Вэйвэй.

Синьрань смотрела на Виви, которая оказалась в крайне затруднительном положении, и была в восторге от себя. Однако она и не подозревала, что все её закулисные махинации были замечены одним из старых коллег. Этот коллега с полной убедительностью заявил совету директоров и сотрудникам: «Учитывая характер и способности Виви, она ни за что не сделала бы ничего, что могло бы навредить её семье и компании». Кроме того, этот старый коллега дословно сообщил руководству о подлых поступках Синьрань. После тщательного расследования компания пришла к выводу, что в характере Синьрань «проявились серьёзные проблемы», и она не подходит для дальнейшей работы в компании, поэтому по истечении срока контракта было решено не продлевать с ней договор. Лишившись конкурентки, Вэйвэй без проблем была избрана президентом по продажам, и перед ней открылись безграничные перспективы.

Конфуций однажды сказал: «Будучи умным и мудрым, храни это в скромности; совершив великие дела, храни это в смирении; обладая мужеством и силой, храни это в сострадании; обладая богатством, храни это в скромности». Ревность — это палка о двух концах: когда ты причиняешь боль другим, острый лезвие ранит и тебя самого до крови — всё это точно так же, как и в истории с Синьрань.

Ревность — это низменное чувство и один из недостатков человеческой природы. Сюньцзы говорил: «Если у ученого есть завистливые друзья, то добродетельные люди не будут с ним общаться; если у правителя есть завистливые министры, то добродетельные люди не придут к нему». Ревность — это разъедающее вещество, средство, ведущее к отставанию, сильный яд; это демон, разрушающий всякое счастье. Тот, кто хочет обрести счастье, должен начать с себя, воспитывать в себе благородные чувства и позитивный, оптимистичный настрой, а также не допускать заражения «болезнью зависти». В общении с людьми нужно постоянно заботиться о собственном самосовершенствовании, относиться к людям великодушно, заражать всех вокруг своим хорошим настроением, демонстрировать свои таланты, проницательность, мудрость и уровень; благородные чувства помогут вам управлять своими мыслями и эмоциями, а также правильно выстраивать межличностные отношения. Только держась подальше от чувства зависти, вам будет легче подниматься по лестнице судьбы и с легкостью управлять своими эмоциями и жизнью.

Заметки о эмоциях

Психологи считают, что «ревность — это психологическое состояние, характеризующееся равнодушием, унижением, отторжением и даже враждебностью; это сложный инстинкт, являющийся одной из слабостей человеческой природы». Только пресекая ревность на корню, можно сделать свою жизнь по-настоящему прекрасной.

Гнев — если вы злитесь слишком часто, ваш гнев теряет всякую ценность

У. Доул Кинтри в книге «Управляйте своим гневом» пишет: «Большинство людей, подвергшись раздражению, реагируют гневом — реагируют, не задумываясь. Такая реакция является инстинктивной, и её проявления, как правило, одинаковы — выражение недовольства на лице, громкие крики, насмешки в адрес собеседника, удары руками или разбивание предметов, либо гневный уход, сопровождаемый топаньем ногами. Другими словами, вы теряете самообладание.» Под натиском гнева человек часто теряет рассудок и совершает опрометчивые, непреднамеренные и крайние поступки. В конечном итоге, причиняя вред другим, он также глубоко ранит самого себя.

Психологи, супруги Вит, считают гнев «пассивно-агрессивным поведением», которое подобно взрывному устройству: если его не контролировать, оно может взорваться в любой момент, а прямым следствием взрыва станет нанесение вреда себе и окружающим. В жизни человек неизбежно сталкивается с ситуациями, вызывающими гнев. В такие моменты нам следует не давать гневу разразиться, а найти его первопричину и устранить эти эмоции до того, как «взрывной пакет» взорвется, тем самым избавившись от негативных последствий гнева.

Известный американский оратор Роберт был сильно лысым — на его голове едва ли осталось несколько волосков. В день его 60-летия к нему пришло много друзей, чтобы поздравить его с днём рождения, и жена тихо посоветовала ему надеть шляпу. Однако Роберт громко воскликнул: «Моя жена советовала мне сегодня надеть шляпу, но вы даже не представляете, как хорошо быть лысым — я всегда первым узнаю, когда пойдёт дождь!» Эта фраза, в которой он подшутил над собой, мгновенно разрядила атмосферу на вечеринке.

В Китае есть старая поговорка: «Нет золота без примесей, нет человека без недостатков». В этом мире не бывает ничего идеального, поэтому мы должны научиться принимать реальность и не быть слишком строгими к другим и к жизни. Человек, который при малейшем поводе впадает в гнев, только добавляет себе беспокойства и никак не решает проблему. Если же мы будем сохранять оптимистичный и позитивный настрой, превращая гнев в движущую силу при столкновении с неудачами и трудностями, то сможем найти светлые моменты даже в неприятных событиях. Раз так, зачем же позволять гневу разрушать нашу изначально гармоничную и прекрасную жизнь?

Много лет назад Дуэйн случайно повредил спину на работе, и с тех пор его уволили из компании. Оставшись без работы, Дуэйн постоянно страдал от боли. Он был человеком, который очень любил злиться: злился из-за травмы, злился из-за того, что рана не заживала, злился из-за несправедливости компании, злился из-за того, что родные и друзья время от времени игнорировали его, и даже злился на Бога, считая, что причиной того, что ему пришлось так рано испытать такие страдания, был исключительно Он.

Большую часть времени Девиан замыкался дома: он никогда не слушал радио, не смотрел телевизор, не отвечал на звонки друзей и постоянно пребывал в унынии из-за своей несчастной жизни. Так он полностью замкнулся в себе. Как только кто-то спрашивал о деталях его прошлой жизни, он сразу же сильно злился, у него внезапно наворачивались слёзы, лицо мгновенно искажалось, и он громко кричал: «Не знаю! К чёрту их!»

Однажды, когда Двейн, что бывало редко, вышел на улицу и шел по ней, он внезапно увидел коллегу, с которым у него когда-то был конфликт, выходящего из здания его бывшей компании. В результате он схватился за грудь обеими руками и тут же рухнул на землю. Затем его на скорой помощи доставили в местную больницу, где он рассказал врачу, что, увидев того коллегу, сразу же пришёл в ярость, после чего почувствовал сильную боль в груди, а врач сообщил ему, что, к сожалению, у него сердечный приступ.

С тех пор гнев больше не покидал Девэйна, и в 41 год у него случился второй сердечный приступ. В больнице все члены семьи, авторитетные специалисты и священник собрались вокруг него и вынесли ему «ультиматум»: он не может больше так злиться, иначе смерть, скорее всего, унесёт его жизнь, потому что его сердце больше не выдержит таких перенапряжений. В этот момент на лице Девина вновь появилось уже привычное выражение, из глаз потекли слёзы, и он громко закричал: «Нет! Я не готов с этим смириться! Лучше я умру, чем перестану злиться!»

Его слова предвещали его смерть: три недели спустя, когда Двейн в очередной раз разразился гневом на собеседника по телефону, у него случился третий и последний приступ сердечной болезни. Когда родственники обнаружили его, он уже был мертв, а в руке он по-прежнему крепко сжимал телефонную трубку, которая косвенно привела к его смерти.

Франклин однажды сказал: «Дело, начавшееся с гнева, непременно закончится позором». Ректор Гарварда Дрю Гилпин Фостер считал: «Как только гнев задувает пламя разума, человек погружается во тьму». А известный гарвардский профессор психологии доктор Ридфорд Уильямс в соавторстве с другими написал книгу «Гнев может убить». Для Девэйна, трагически ушедшего из жизни в возрасте 41 года, эта книга, к сожалению, стала пророчеством.

Заметки об эмоциях

Человек, который при малейшей неприятности устраивает скандал из-за гнева, несомненно, становится «жертвой» негативных эмоций. Раз у каждого есть способность контролировать свои эмоции, почему бы нам не взять свою жизнь в свои руки?

Тревога — это состояние внутреннего беспокойства

Растерянность и беспокойство — эти эмоции не только снижают эффективность жизни и работы, но и ложатся тяжелым бременем на самого человека. Исследования ученых показывают: «В организме человека существуют различные биологические часы, каждый из которых имеет свой цикл. Например, цикл интеллектуальных биологических часов составляет 33 дня, эмоциональных — 28 дней, а физических — 23 дня и т. д. Поэтому вполне нормально, что человек иногда испытывает колебания настроения и раздражительность». В пределах этих колебаний кратковременная тревога не влияет на нашу повседневную жизнь и работу. Однако длительное пребывание в состоянии тревоги может привести к гипертонии, ишемической болезни сердца и даже тревожному расстройству.

Самуэль сопровождала мужа, дислоцированного на армейской базе в африканской пустыне. Из-за загруженности служебными делами муж всегда оставлял её одну в маленьком железном домике на базе.

Жара, страдания от невозможности общаться с местными жителями и тоска по родным доставляли Сэмюэл огромное горе. Она все больше и больше начинала испытывать отвращение к этому месту и постоянно писала письма своим родителям, в которых без исключения жаловалась на несправедливость судьбы: пока другие женщины наслаждаются расцветом молодости, ей приходится постоянно находиться в этом скучном чертовом месте. После длинного потока жалоб она решительно заявила родителям, что готова бросить всё и вернуться на родину.

Вскоре она получила ответ от отца, в котором было всего две строчки: «Два разных человека смотрят из железных решеток камеры: один видит грязь, а другой — звезды; и поэтому один жалуется на несправедливость судьбы, а другой благодарит судьбу за ее милость».

Сэмюэл снова и снова перечитывала это письмо, почувствовала вину за свои жалобы и решила успокоиться и найти в пустыне свою звезду.

В течение следующих полугода она начала пытаться общаться с местными жителями. Местные жители были тронуты энтузиазмом Сэмюэл, и, обнаружив, что она интересуется их керамикой и текстилем, подарили ей те изделия, которые не хотели продавать туристам.

В пустыне Сэмюэл больше не испытывала раздражения. Теперь она изучала эти завораживающие кактусы и разнообразные пустынные растения, сидела на песчаных дюнах, любуясь пустынным восходом солнца, и исследовала исторические памятники пустыни.

После завершения военной службы мужа Сэмюэл вернулась в США. Она описала свои открытия и переживания в пустыне в книге, которая вышла под названием «Замок счастья». В книге она торжественно предупреждает тех, кто находится в состоянии постоянной тревоги: отбросьте тревогу, перестаньте жаловаться, и вы увидите сияющее звездное небо.

В последнее время в душе Ли Чжунцинь постоянно таился какой-то необъяснимый гнев, который она хотела выразить, но не могла.

Едва придя на работу, Ли Чжунцинь обнаружила, что её подчинённая Сяо Ю не находится на рабочем месте; она сразу же занервничала и, позвонив ей, без всяких объяснений начала ругать Сяо Ю. Не успела одна неприятность улечься, как возникла другая: Ли Чжунцинь ещё не успела успокоиться, как позвонил классный руководитель её сына из школы и сообщил, что он не только не выполнил вчерашнее домашнее задание, но и соврал учителю. Всё утро Ли Чжунцинь была в смятении и совершенно не могла сосредоточиться на работе.

После работы Ли Чжунцинь тяжело плюхнулась на диван и промолчала. Когда муж вернулся с работы и увидел унылую жену, он спросил, что случилось. Ли Чжунцинь раздражённо ответила: «Не обращай на меня внимания, я просто с ума схожу, мне всё не по душе, но при этом я ничего не хочу делать».

Услышав слова жены, муж улыбнулся и сказал: «Сегодня я даю тебе полдня выходного. Сходи в спортзал на час — гарантирую, что это „лекарство от всех бед“». Ли Чжунцин с недоверием, но все же последовала совету мужа и не ожидала, что этот прием действительно работает. Вспомнив, как она по телефону отчитала подчинённого, Ли Чжунцин почувствовала сильное смущение. Про себя она подумала: «Завтра на работе первым делом я извинюсь перед Сяо Ю, и я вернусь к прежнему состоянию».

Тревога — это состояние сильного беспокойства и волнения, возникающее из-за чрезмерных ожиданий в связи с какими-либо угрожающими событиями или ситуациями. Это эмоциональное состояние часто приводит к сильному напряжению, делает человека чрезмерно чувствительным, а в тяжелых случаях может даже вызвать различные функциональные нарушения физического и психического характера. У людей с чрезмерно высоким уровнем тревожности могут наблюдаться такие симптомы, как головокружение, стеснение в груди, нарушения сна, а в поведении — переживание, ненормальное поведение, болтливость и т. д. Можно сказать, что мы живём в эпоху тревоги, и каждый человек страдает от тревожных расстройств в той или иной степени.

Преподаватель курса «Счастье» в Гарварде Бен Шахар считает, что длительное пребывание в состоянии тревоги можно рассматривать как своего рода «эмоциональное банкротство». Доктор медицины Гарвардского университета Исаак М. Макс в своей книге «Избавление от тревоги» предлагает следующие методы снятия тревоги:

Занимайтесь активными физическими упражнениями, чтобы снять психологическое напряжение

Тело — это основа всего: потеряв здоровье, вы лишитесь карьеры, любви, репутации и всего остального. Поэтому активно занимайтесь спортом, разумно и упорядоченно планируйте каждый день, чтобы не только тренировать тело, но и избавиться от внутреннего напряжения.

Ищите чувство достижения

Чувство достижения — лучший способ справиться с тревогой. Человек, испытывающий чувство достижения, наполнен внутренней силой и чувством полноты, и тревога едва ли сможет его сломить. Когда вы научитесь постоянно совершенствоваться, составите для себя план саморазвития и будете своевременно «подзаряжаться» в соответствии с ним, а также применять полученные знания и навыки в реальной жизни, чувство достижения возникнет само собой.

Сравнивайте себя только с самим собой

Если вы будете постоянно сравнивать себя с другими, то неизбежно погрузитесь в порочный круг сравнений: вы будете сравнивать только свои недостатки с достоинствами других. На самом деле вы вполне можете перестать обращать внимание на других и сравнивать себя только с самим собой: стал ли я сегодня лучше, чем вчера? Выполнил ли я эту работу лучше, чем раньше? Научиться сравнивать себя только с самим собой — это не только отличный способ полностью избавиться от тревоги, но и лучший способ стимулировать собственное развитие.

Избавьтесь от беспочвенных переживаний

Возможно, вы очень чувствительный человек, и одного равнодушного взгляда со стороны достаточно, чтобы вызвать у вас множество негативных ассоциаций: «Не сделал ли я что-то не так? Не потерял ли я шанс на повышение в этот раз?» Постоянное пребывание в таких негативных мыслях только усугубит вашу тревогу. На самом деле, вам нужно просто быть самим собой — зачем же так сильно заботиться о мнениях и мыслях других?

Разумно распределяйте время

Очень важно найти тихое место и упорядочить своё время. Когда вы составите список дел, распределите их по приоритетам и будете выполнять их по порядку, вы обнаружите, что уровень вашей тревоги значительно снизился, а работа стала идти гораздо гладче.

Выделяйте время для отдыха

В повседневной жизни старайтесь избегать участия в бессмысленных светских мероприятиях, демонстрируйте радость и уверенность в себе, выделяйте время на медитацию, слушайте музыку или общайтесь с друзьями — все это отличные способы расслабиться.

«Записки о настроении»

Если вы хотите привнести в свою жизнь больше спокойствия и гармонии, то в первую очередь необходимо настроить свой внутренний мир, поддерживая его в состоянии равновесия и стабильности. Ведь только спокойное сердце способно «противостоять» тревожным эмоциям, избавляя нас от беспокойства и позволяя с гармонией и счастьем встречать каждый новый день.

Неуверенность в себе — искажённое чувство собственного достоинства, суть которого заключается в неполноценности

В жизни мы можем встретить таких людей, которые чрезвычайно чувствительны к словам окружающих: стоит нам хоть немного затронуть их в разговоре, как они сразу же начинают переувеличивать значение сказанного, воспринимая даже явные шутки как нападки или сатиру.

В отношении таких людей мы всегда думаем, что они слишком чувствительны и имеют слишком высокую самооценку, но на самом деле это не проявление самоуважения. Настоящее самоуважение — это самоутверждение и самостоятельность, а эта искаженная форма самоуважения по сути своей является комплексом неполноценности.

Людям, страдающим от чувства неполноценности, трудно жить с высоко поднятой головой, потому что им не хватает уверенности в себе; они слепо и категорично утверждают: «Я хуже других», «Я не способен на это», — и именно поэтому возникает проблема чрезмерного толкования чужих слов. Люди, долгое время пребывающие в состоянии неполноценности, рано или поздно скатываются к замкнутости или депрессии; если они не смогут вовремя выйти из этого заблуждения, в конечном итоге они собственными руками разрушат своё будущее.

Многие люди из-за каких-то своих недостатков теряют желание и энтузиазм стремиться к лучшему, в результате чего оказываются подавленными и запертыми в «самоограничениях». На самом деле они не осознают, что эти неосознанные ограничения станут самым большим препятствием на пути к значительному личностному развитию и постепенно отдалят их от успеха. Когда вы сможете честно признать свои недостатки, исправить их и даже использовать в своих интересах, сделав их частью своей самооценки, вы обнаружите, что влияние этих недостатков на вас не является исключительно негативным.

Она родилась в штате Миссисипи, США, и с детства мечтала стать телеведущей, причём она всегда упорно стремилась к своей мечте. Поэтому, окончив государственный университет по специальности «Ораторское искусство и коммуникации», она с отличными результатами устроилась диктором на телеканал в Балтиморе.

В первый рабочий день среди новостей, которые ей предстояло озвучить, была одна о домашнем насилии, а другая — о паре влюбленных, проживших вместе 42 года и наконец поженившихся после бесчисленных испытаний.

Хотя перед выходом в эфир она внимательно прочитала текст, когда началось прямое вещание, новости всё же повлияли на её эмоциональное состояние. Читая новость о домашнем насилии, она не только в порыве эмоций выбросила текст, но и даже резко осудила мужчину, совершившего насилие; а когда она сообщала о той новости, наполненной любовью, она снова выбросила текст и от восторга даже стала махать руками и прыгать!

Естественно, её уволили, поскольку на телеканале посчитали, что её непосредственность — её главный недостаток, из-за которого она не подходит для работы ведущей новостей.

Впоследствии она услышала, что другой телеканал готовится к запуску новой утренней программы, и решила предложить свои услуги. Её блестящее выступление убедило руководство телеканала создать для неё утреннее ток-шоу. В эфире она в полной мере проявляла свою

непосредственность — когда ей было грустно, она плакала вместе с гостями; когда ей было весело, она ликовала вместе с ними. Её блестящая импровизационная речь и искренние эмоции привели к тому, что рейтинги программы неуклонно росли.

Шесть лет спустя она в одиночку приехала в Чикаго и превратила ток-шоу «Чикагское утро» в самое популярное ток-шоу в США. Уже через месяц после начала работы телеканал переименовал программу в честь неё. Впоследствии она своей непосредственностью трогала каждого гостя: Том Круз публично признался в любви своей девушке в эфире, Майкл Джексон рассказал ей о несчастных событиях своего детства и слухах об отбеливании кожи...

Её зовут Опра Уинфри, и она создала самое рейтинговое ток-шоу в истории мирового телевидения. Но самое поразительное в том, что своё сегодняшнее великолепие она достигла благодаря тому самому «недостатку», из-за которого её когда-то уволили!

Мы часто радуемся и утешаемся своими достоинствами, но в то же время унываем и расстраиваемся из-за своих недостатков. Однако на самом деле у каждого человека недостатки и достоинства сосуществуют и дополняют друг друга; порой недостаток может стать вашим преимуществом и даже толчком к успеху. Главное — уметь правильно к ним относиться.

На курсе по теории бизнеса в Гарварде есть такое правило: принимайте свои недостатки. Гарвардцы считают, что в мире не существует ничего без недостатков, и в некоторой степени именно недостатки создают подлинную красоту. Как однажды сказал русский философ Чернышевский: раз даже на Солнце есть пятна, то тем более невозможно, чтобы в человеческом мире не было недостатков.

Писательница Иныцзы говорит: «Любому человеку, страдающему от комплекса неполноценности, больше всего не хватает внутреннего чувства собственной ценности. Комплекс неполноценности — это внутреннее переживание, при котором человек ощущает, что его самооценка принижается или отрицается. Такое принижение или отрицание может исходить от самого человека или от оценки окружающих, но чаще всего это сочетание того и другого». Многие ошибочно полагают, что для преодоления комплекса неполноценности нужно повысить самоуважение, но на самом деле антонимом комплекса неполноценности является не самоуважение, а уверенность в себе. Люди, страдающие этим комплексом, зачастую испытывают потребность в самоуважении, в несколько раз превышающую потребность обычного человека, просто их самоуважение лишено стабильного ядра и прочной оболочки, поэтому даже мелочь может нанести им огромную травму. «Большинство людей, не способных выбраться из ловушки комплекса неполноценности, страдают от недостатка уверенности в себе. Их уязвимая душа не готова пережить жизненные бури, что в конечном итоге приводит к пренебрежительному отношению к себе, самоуничтожению и чувству стыда за себя. Постоянно ставить себя в положение, уступающее другим, чрезвычайно мучительно; под мрачным облаком комплекса неполноценности невозможно увидеть солнечный свет в жизни.

В жизни мы должны уметь ценить и принимать себя такими, какие мы есть: как у пяти пальцев на руке бывают разные длины, так и у каждого человека есть свои достоинства и недостатки. Если постоянно сравнивать свои недостатки с достоинствами других, это неизбежно приведет к еще более сильному чувству неполноценности. Людям, страдающим неполноценностью, стоит составить список всех своих интересов, увлечений, способностей и талантов, не упуская даже самых незначительных деталей. Вы обнаружите, что у вас много достоинств, и сможете отнестись к своим слабостям и неудачам разумно и объективно: не обманывая себя и не придавая им чрезмерного значения, а встречая реальность с позитивным настроем. Так чувство неполноценности лишится почвы для роста.

Эмоциональные заметки

Чувство неполноценности приносит человеку смятение и печаль, поэтому нам нужно научиться черпать силу в своей уязвимости. Человек, живущий в этом мире, прежде всего должен уважать и ценить себя; столкнувшись с болью, ни в коем случае не склонять голову, а

перед чем бы то ни было вести себя ни слишком высокомерно, ни слишком униженно. Только так можно преодолеть психологическую неполноценность и обрести счастье.

Депрессия — «убийца», душащий жизненную страсть

Когда речь заходит о депрессии, первое, что приходит на ум, — это сентиментальная сестра Линь из романа «Сон в красном тереме», которая целыми днями проливала слёзы и вздыхала. Неизвестно, с каких пор депрессивное настроение стало главным врагом, угрожающим физическому и душевному здоровью людей. Находясь в состоянии депрессии, люди без всякой причины погружаются в пассивность, теряя не только радость и смех, но и страсть к жизни и работе.

В реальной жизни всегда найдутся люди, которых преследуют самые разные тревоги, из-за которых они не могут успокоиться и сосредоточиться на делах. В детстве они боятся, что их бросят, в школе — что не смогут закончить обучение, после окончания университета — что не найдут работу; в зрелом возрасте они беспокоятся, что дети не смогут расти здоровыми, а в старости — что их тело поразит тяжёлая болезнь. На первый взгляд кажется, что у них каждый день есть повод для беспокойства, и такие чрезмерные переживания не позволяют им наслаждаться жизнью и тем более испытывать радость успеха.

Кубер — успешный бизнесмен из Нью-Йорка. Его опыт борьбы с беспокойством, возможно, станет для вас источником вдохновения.

Более десяти лет назад Кубер из-за чрезмерных переживаний страдал от бессонницы. В то время он постоянно находился в состоянии нервного напряжения, стал очень вспыльчивым, и какое-то время даже думал, что у него начинается шизофрения.

И у его беспокойства были веские причины: в то время он был финансовым директором одной нью-йоркской компании по производству фруктовых продуктов. Они вложили 500 тысяч долларов в испытание новой упаковки для фруктов, но стало очевидно, что такая упаковка не пользовалась популярностью у покупателей. Продукция не продавалась, естественно, прибыли не было, и завод оказался на грани остановки производства.

Чтобы спасти бизнес, Кубер поспешил в головной офис и приложил все усилия, чтобы убедить генерального директора: пусть новая упаковка пока и не пользуется популярностью на рынке, но в будущем она обязательно найдет свой сбыт. После нескольких дней упорных усилий генеральный директор наконец согласился с этим подходом и продолжил оказывать финансовую поддержку. В то же время усилия сотрудников компании принесли свои плоды: продажи новой упаковки в Сан-Франциско продолжали расти.

Казалось бы, в этот момент Кубер должен был вздохнуть с облегчением, но он снова начал постоянно беспокоиться по поводу других вещей: что делать, если закупленные фрукты окажутся несвежими? Что делать, если на рынке сохранится спад? Что делать, если в стране начнутся экономические реформы? Хотя ничего из этого не произошло, он не мог контролировать свои эмоции и всегда представлял себе худший вариант развития событий. В результате таких чрезмерных переживаний его жизнь едва не рухнула.

В отчаянии Кубер кардинально изменил свой образ жизни: он старался держать себя в постоянной занятости, настолько, что ему приходилось тратить всю свою энергию и время на решение дел, так что у него не оставалось времени на беспокойство. Раньше он работал около 7 часов в день, а теперь начал работать по 15–16 часов в сутки. Каждый день, возвращаясь домой глубокой ночью, он всегда падал на кровать, измученный до предела, и быстро погружался в сон.

Спустя чуть более трёх месяцев ему наконец удалось избавиться от привычки чрезмерно беспокоиться и вернуться к нормальному режиму жизни.

Депрессивное настроение может питать человеческую лень; находясь в таком эмоциональном состоянии в течение длительного времени, человек перестает проявлять интерес к чему-либо и пренебрегает всем в жизни и на работе. Чтобы вернуть прежнюю энергию, нам

нужно победить депрессию — эту негативную эмоцию — с помощью действий. Давайте составим список дел на следующий день и разбиваем его на несколько небольших шагов. Каждый вечер внимательно проанализируйте в уме, удалось ли вам сегодня достичь поставленных целей. Если нет, то в чём причина и как можно исправить ситуацию. В ходе этого процесса мы сможем ощутить радость от выполненной работы, постепенно обрести прежнего себя и, в конечном итоге, с высоким боевым духом достигать каждой поставленной цели.

Кроме того, «само действие превращается в радость». Начинать следует с мелочей: когда чувствуете уныние, ни в коем случае не ходите с опущенной головой и не сгорбившись, не сжимаетесь в комок. Психологи в ходе длительных исследований обнаружили, что изменение собственных действий также может повлиять на текущее эмоциональное состояние. Идти с высоко поднятой головой, держать спину ровно и улыбаться — само по себе это может улучшить самочувствие и, естественно, стать «противником» уныния.

«Записки о настроении»

Депрессивное настроение — это «непрощенный гость», которому мы можем позволить остаться лишь на короткое время, но не дать ему стать постоянной тенью, не уходящей навсегда. Когда вас мучает депрессия, поставьте перед собой краткосрочную цель, займите себя чем-нибудь и победите негативные эмоции с помощью конкретных действий.

Жалобы — уничтожение сильного боевого духа

Жалобы — это одна из форм выражения недовольства, и в некоторой степени они являются одним из способов противостояния противоречиям реальности. Жизненные мелочи, давление на работе, неудачи в личной жизни — всё это может приносить человеку бесконечный стресс и беспокойство. Но заметили ли вы? Человек, погрязший в жалобах, не только не обретает счастья, но и потакает росту негативного настроения. Поэтому мы должны в корне искоренить нападки жалоб и встречать каждый день с позитивным настроением.

Известный американский духовный наставник Уилл Боуэн часто слышал, как окружающие жалуются: кто-то на погоду, кто-то на работу, кто-то на рост цен, кто-то на непослушных детей... Различные жалобы наполняли пространство вокруг Уилла Боуэна, и он решил, что пришло время инициировать движение «Без жалоб».

Менее чем за год Уилл Боуэн привлек к участию в этой акции 6 миллионов добровольцев из более чем 80 стран мира. Суть акции заключалась в том, что каждый надевал фиолетовый браслет на левый запястье, а когда начинал жаловаться, переносил его на правое запястье, и так далее. Акция считалась успешно завершённой только в том случае, если фиолетовый браслет оставался на одном и том же запястье без смены в течение 21 дня подряд.

Уилл Боуэн говорит: «Когда вы успешно завершите эту акцию, вы с удивлением обнаружите, что у вас сформировалась хорошая привычка не жаловаться. В этот момент ваше мышление начнёт меняться. Поздравляю — теперь вы можете искренне и сознательно строить свою жизнь».

Психологи считают: «Непосредственной причиной жалоб является неудовлетворенность текущим положением дел (включая себя, других людей, окружающую среду и т. д.), а это означает, что у человека в душе существует некий стандарт или ожидания». Когда реальная жизнь не соответствует ожидаемым целям, жалобы возникают очень легко. Американский писатель Дуглас Лертон в книге «Мир без жалоб» пишет: «Жизнь несправедлива, и вам нужно к этому приспособливаться». На самом деле, в жизни много людей, которые постоянно жалуются, но жалобы не решают проблем, а наоборот, погружают человека в пессимизм и раздражение, лишая его боевого духа.

В жизни в любой момент могут возникнуть различные неприятности, и когда появляются жалобы, человек испытывает огромное давление. Под двойным воздействием негативных эмоций и пассивного настроения вечно жалующиеся люди видят только тёмную сторону жизни.

Напротив, если смотреть на проблемы с позитивной точки зрения, то можно не только меньше жаловаться, но и сделать свою жизнь более насыщенной и интересной.

Хотя это явно не была её вина, менеджер без церемоний отчитал Ян Сюэин.

Дело в том, что вчера вечером дежурство должна была нести Ян Сюэин, но перед самым окончанием смены к ней подошёл коллега Сяо Чжао и, смиренно прося, сказал: «Сестра Ян, у меня завтра дела, давай поменяемся дежурствами. Сегодня ночью я на ночной смене, а завтра дневная смена за тобой». Увидев, как искренне просит Сяо Чжао, Ян Сюэин согласилась. Однако Ян Сюэин, будучи ответственной и тщательной в работе, своевременно позвонила в отдел кадров и оформила замену дежурства.

Кто бы мог подумать, что в ту ночь любитель повеселиться Маленький Чжао, воспользовавшись дежурством, сбежал, чтобы выпить с друзьями, и пил до самого рассвета. Именно в тот момент, когда на дежурстве никого не было, в работе оборудования произошла серьезная поломка, производственная линия была вынуждена полностью остановиться, и компания понесла огромные убытки.

Получив посреди ночи звонок о поломке оборудования, менеджер поспешил на завод, но не застал там ни одного дежурного. Проверив график дежурств, он обнаружил, что в ту ночь дежурила Ян Сюэин, которая всегда отличалась усердием в работе, и не смог сдержать гнева.

Слушая упреки менеджера, Ян Сюэин чувствовала себя очень обиженной и решила найти подходящий момент, чтобы объясниться с ним. После собрания Ян Сюэин подошла к менеджеру, честно рассказала о том, как она поменялась сменой с Цзао, и сообщила, что отдел кадров уже знает об этой замене. Убедившись в правдивости слов Ян Сюэин, менеджер немедленно извинился перед ней.

Выйдя из кабинета менеджера, Ян Сюэин по-прежнему не могла успокоиться: её без всякой причины отругали начальники, и в душе у неё остался небольшой осадок. В этот момент к ней подошли коллеги и начали оживлённо обсуждать случившееся.

Маленькая А сказала: «По-моему, тебе стоило бы как следует поспорить с менеджером».

«На моём месте я бы точно возразила при всех и ни за что не пощадила бы менеджера», — сказала Малышка Б.

Слушая слова коллег, Ян Сюэин тоже очень хотела пожаловаться, но вдруг вспомнила фразу, которую прочитала в книге: «Небо прекрасно только тогда, когда в нём нет жалоб». Тогда она улыбнулась и тихо сказала всем: «Спасибо за вашу заботу, проблема уже решена, давайте не будем больше возвращаться к прошлому». Услышав слова Ян Сюэин, коллеги были очень удивлены: они ни за что не могли представить, что, пережив такую большую обиду, Ян Сюэин смогла просто отмахнуться от этого с улыбкой.

Ян Сюэин быстро пришла в себя и пробормотала про себя: «Жаловаться бесполезно, я должна доказать всем свою ответственность конкретными действиями». После этого Ян Сюэин с энтузиазмом приступила к работе.

Поведение Ян Сюэин не ускользнуло от внимания менеджера, и он запомнил его. Считая Ян Сюэин достойным доверия и отличным сотрудником, он решил поручить ей важные задачи.

Иногда нас могут сильно вывести из себя некоторые события. В таких ситуациях жалобы — пустая трата времени: они не только не решают проблему, но и могут усугубить противоречия. Ян Сюэин из этой истории — очень мудрый профессионал: она не стала выплескивать своё недовольство словами, а сдержала себя, отнеслась к ситуации с оптимизмом и тем самым мотивировала себя двигаться вперёд.

Психолог доктор Пирела однажды сказал: «Многие затруднительные ситуации на самом деле созданы нами самими». Вместо того чтобы жалобами создавать себе проблемы, лучше избавиться от оков негативных эмоций, относиться ко всему в мире с позитивным настроем, искать иной мир и открывать для себя новые грани жизни.

«Записки о настроении»

Человек, погрязший в жалобах, легко попадает под власть негативного настроения, что ставит его в пассивную ситуацию, из которой очень трудно выбраться. Поэтому мы должны научиться не торопиться при возникновении проблем, спокойно анализировать ситуацию, прекращать бесполезные жалобы конкретными действиями и вновь пробуждать в себе сильный боевой дух.

Страх — то, что обрушивает на мечты сокрушительную катастрофу

Страх, как следует из самого названия, — это смятение, вызванное опасениями. В жизни немало людей, охваченных страхом; это происходит из-за недостатка уверенности в себе, а также из-за недостаточного опыта работы и жизненного опыта. Чувство страха вызывает у них психологический или физический дискомфорт в жизни и на работе, в результате чего они попадают в замкнутый круг. Если вы хотите избавиться от страха, необходимо понять, что именно вызывает у вас панику, чего вы боитесь, а затем «назначить правильное лекарство», чтобы «излечить болезнь».

Нири работал маневровым диспетчером на железнодорожной компании. В повседневной жизни он был добросовестным сотрудником и всегда ответственно подходил к своим обязанностям, однако у него был один серьезный недостаток: он всегда был чрезмерно пессимистичен и часто смотрел на мир через призму негатива.

Однажды сотрудники железнодорожной компании спешили к дому начальника, чтобы поздравить его с днём рождения, и все поспешно ушли раньше времени. Но, к несчастью, Нири случайно оказался запертым в холодильной камере одного из вагонов.

Нири отчаянно кричал и стучал по стенкам рефрижератора, но все сотрудники компании уже ушли, и никто не слышал его криков. Его ладони покраснели и опухли от ударов, голос охрип, но никто не отвечал на его призывы. Осознав это, Нири мог только в отчаянии сидеть на полу, тяжело дыша.

Чем больше он об этом думал, тем страшнее ему становилось: обычно температура в рефрижераторе поезда держалась ниже минус 20 градусов по Цельсию, и если он не сможет вовремя выбраться, то наверняка замерзнет насмерть! Когда он почувствовал, как его температура тела неуклонно падает, он постепенно впал в отчаяние и, обхватив дрожащими руками свои плечи, плакал и трепетал в темноте.

На следующее утро сотрудники компании начали постепенно приходить на работу. Открыв холодильную камеру, они с удивлением обнаружили, что Нири свернулся там калачиком, а его тело стало настолько твёрдым, что его никак не удавалось разжать. Люди поспешно доставили бедного Нири в больницу для оказания неотложной помощи, но у него уже давно не было никаких признаков жизни.

Все были в полном недоумении: после остановки поезда, в связи с необходимостью технического обслуживания, холодильные системы были полностью отключены, в этом огромном холодильном отсеке было достаточно кислорода, а Нири, тем не менее, замерз заживо!

Нири погиб не от температуры в морозильной камере, а от «точки замерзания» в своей душе: он просто не верил, что этот вагон-морозильник, который обычно не останавливается без причины, может не охлаждаться. Однако в тот день, как раз из-за необходимости ремонта, система охлаждения не была запущена, а его неверие не позволило ему даже подумать о том, чтобы попробовать.

Страх — это черта человеческой натуры; он не дает нам выйти на дорогу перед мчащимся автомобилем и запускает в нас реакцию «сражаться или бежать», благодаря чему мы не попадаем в опасные ситуации. Однако, как самостоятельные личности, мы должны осознавать: страх останавливает нас на пути познания и даже может привести к тому, что мы окажемся в опасности.

Хоу Хайдун родом из Аньяна, он окончил один из ведущих университетов провинциальной столицы.

Пять лет назад он устроился на работу в эту газету и, по логике вещей, уже считается профессионалом. Но, несмотря на столько лет работы, Хоу Хайдун до сих пор чувствует, что не смог полностью адаптироваться: «Каждый день я испытываю сильный страх, особенно по ночам — я страдаю бессонницей и мучаюсь кошмарами, часто просыпаюсь в ужасе. Проснувшись, я впадаю в панику при мысли о том, сколько дел предстоит сделать на следующий день, и от нервного напряжения не могу заснуть. С трудом, в полудреме, я засыпаю, но всё равно беспокоюсь, что на следующий день будильник не зазвенит и я опоздаю на работу. Поэтому я встаю и снова ставлю будильник — если не сделать этого, я чувствую себя крайне неуверенно».

Работа Хоу Хайдунa предполагала общение со многими клиентами, а газета устанавливала ежемесячную зарплату в зависимости от объема выполненных заданий. Прямая привязка зарплаты к результатам работы заставляла интровертного Хоу Хайдунa чувствовать себя беспомощным. Хотя он выполнял свою работу с тревогой, ради щедрого вознаграждения Хоу Хайдун всё же заставил себя терпеть и продержался так целых пять лет.

«За эти пять лет работы я больше всего боялся не выполнить план и получить мизерную зарплату. Когда результаты были хорошими, я беспокоился о том, как будет в следующем месяце; когда результаты были плохими, я переживал, как сохранить работу. Похоже, у меня развилась фобия работы? Мне кажется, что каждый день я провожу в страхе и тревоге, как будто вот-вот сойду с ума».

Быстрый темп работы и высокая нагрузка привели к тому, что у Хоу Хайдунa развилась фобия работы. Если это «заболевание» будет продолжаться, оно непременно повлияет на его физическое здоровье и приведёт к психологическим проблемам. Многие люди сталкивались с подобным опытом: когда их охватывает страх, мысли становятся беспорядочными, а поведение — вялым и безвольным.

Психологи обнаружили, что позитивные психологические навязывания играют важную роль в устранении чувства страха. В моменты сильного стресса попробуйте расслабиться: сделайте глубокий вдох и сжмите кулаки за спиной, а затем, мягко выдыхая, медленно разжимайте их, при этом проговаривая про себя: «Не нервничай, не бойтесь и не паникуйте — работа на самом деле это прекрасная вещь».» Использование метода психологических внушений для смягчения чувства страха — это проверенный и эффективный способ. Кроме того, активное участие в различных мероприятиях и занятия спортом также являются неплохими способами снятия стресса.

Мы все знаем, что последствия чувства страха бывают весьма серьёзными: например, чувство неудачи, негативный настрой, недостаток уверенности в себе и т. д. Под совокупным воздействием этих негативных факторов человек легко теряет стремление к жизни и работе, а у него могут даже появиться такие симптомы, как плохой сон и ухудшение самочувствия. В этот момент человек наиболее уязвим: даже небольшой удар может привести к полному нервному срыву. Поэтому людям, погрязшим в страхе, следует выбрать мощное «оружие» для контратаки и своими действиями спасти мечты, находящиеся на грани гибели.

«Записки о настроении»

Столкнувшись с чувством страха, нужно найти способы пробудить в себе боевой дух, изменить свои представления и объективно оценить ситуацию. После спокойного размышления и рационального анализа найдите свои сильные стороны, чтобы убедить себя в том, что вы сможете справиться с проблемой, и обретите уверенность в своих силах, что даст вам поддержку и мотивацию для дальнейших действий.

Беспокойство — погружает человека в состояние безразличного психологического истощения

«Почти сто процентов беспокойств совершенно необоснованны. 40 % беспокойств связаны с будущим, 30 % — с прошлым, 22 % — с незначительными мелочами, 4 % — с фактами, которые мы не в силах изменить, а остальные 4 % — с тем, чем мы занимаемся в

данный момент». Таковы результаты количественного анализа тревожных эмоций, проведенного Дэниелом Германом из Гарвардского университета в США. Именно из-за всевозможных беспокойств и паники наше внутреннее состояние находится в состоянии беспокойства, в результате чего появляются такие негативные эмоции, как раздражительность, подавленность и печаль, что в конечном итоге приводит к рассеянности, беспокойству, бессоннице и многочисленным сновидениям и т. д.

Исследования медиков показывают: «Кратковременное беспокойство не оказывает существенного влияния на тело и разум, жизнь и работу; длительное беспокойство же может привести к измождённому виду, потере веса и даже вызвать заболевания, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье». Почему же у современных людей так много беспокойства? Исследования учёных показывают, что структура чувства беспокойства очень сложна: это физиологические и психологические колебания, возникающие под совместным воздействием внутренних и внешних факторов.

«Что же мне делать?» В последние дни Цзоу На словно превратилась в «Сяо Линьсо», целыми днями повторяя эту фразу.

Цзоу На, представительница поколения «80-х», только что вступила в брак. Глядя на то, как её друзья один за другим покупают квартиры и машины, она испытывает одновременно и зависть, и ревность. У молодой пары не было сбережений на свадьбу, и они снимают небольшую однокомнатную квартиру. По её словам, «еда, питье, гигиена и сон — всё это укладывается на десятке с лишним квадратных метров».» Поначалу Цзоу На считала, что, если они с мужем будут вместе стараться, жизнь обязательно станет лучше. Но как бы они ни пытались увеличить доходы и сократить расходы, глядя на пятизначные суммы на сберегательном счете и стремительно растущие цены на жилье, уверенность Цзоу На вдруг сдулась, как сдувшийся мяч, и больше не могла восстановиться.

Именно в этот момент Цзоу На узнала, что хозяин срочно нуждается в деньгах и продает квартиру, которую они снимали, по низкой цене. Вне себя от радости Цзоу На сняла наличные с кредитной карты и одолжила деньги у родственников и друзей, в результате чего наконец обзавелась собственным «убежищем».

Однако жизнь под гнетом огромных долгов была невыносимой: Цзоу На с самого пробуждения каждый день думала о том, как заработать деньги и как погасить долги, и весь день пребывала в постоянном беспокойстве. Так и возникла сцена, описанная в начале: она постоянно невольно повторяла: «Что мне делать? Как мне жить дальше?»

Сначала Цзоу На, не имевшая собственного жилья, была в постоянном беспокойстве из-за покупки квартиры. Но даже после покупки она так и не смогла успокоиться — чувство беспокойства по-прежнему не давало ей покоя. Согласно научным статистическим данным, причины заболеваний у 60 % пациентов связаны с тревогой, нервным напряжением или душевным беспокойством. Если человек погряз в тревоге и не может из нее выбраться, в его душе возникают раздражение, гнев и паника, что в тяжелых случаях может привести к потере самоконтроля. Можно сказать, что тревога стала одним из главных врагов физического и психического здоровья людей.

В отличие от Цзоу На, Ма Сяоянь жила в достатке, но и её не обходило стороной чувство беспокойства.

Ма Сяоянь, только что перешагнувшая «рубеж» в 30 лет, работает в одной известной консалтинговой компании. Будучи умной и способной, она за несколько лет «дослужилась» до должности директора по персоналу. Благодаря высокой зарплате, престижной должности и привлекательной внешности она стала предметом зависти многих молодых сотрудников компании, однако Ма Сяоянь не испытывала ни капли радости.

Из-за загруженности на работе Ма Сяоянь долгое время игнорировала личные вопросы, пока не увидела, что её одно уже вышли замуж и стали матерями — только тогда она начала

нервничать. И как только она начала нервничать, Ма Сяоянь всё сильнее беспокоилась по поводу своего статуса «оставшейся незамужней женщины».

Будучи «оставшейся» женщиной в зрелом возрасте, Ма Сяоянь начала посещать различные мероприятия по знакомствам, но, будучи чрезвычайно разборчивой в отношениях, она не испытывала симпатии ни к одному из встреченных мужчин. Ма Сяоянь начала паниковать.

Поскольку проблема с личной жизнью так и оставалась нерешенной, эмоциональное состояние Ма Сяоянь резко ухудшилось, и она, всегда тщательно подходившая к работе, стала часто допускать ошибки. Увидев, как дочь выглядит растерянной и встревоженной, мать Ма Сяоянь решила помочь дочери выбраться из этого эмоционального тупика.

«Дорогая доченька, в любовных делах нельзя торопиться. Вместо того чтобы так мучиться, лучше временно отложить эту проблему в сторону, побольше гулять на свежем воздухе, чтобы отвлечься и настроиться на позитивный лад», — ласково сказала мама дочери.

Прислушавшись к совету матери, Ма Сяоянь взяла в компании ежегодный отпуск и записалась в туристическое агентство на групповую поездку. Во время путешествия Ма Сяоянь перестала думать о всяких неприятностях и сосредоточилась на том, чтобы насладиться красотами природы. «Нечаянно посаженная ива дала тень»: Ма Сяоянь случайно заметила, что один из участников группы постоянно незаметно наблюдает за ней и, похоже, испытывает к ней симпатию. И действительно, когда поездка подходила к концу, этот мужчина признался Ма Сяоянь в любви, сказав, что влюбился в неё с первого взгляда. В ходе дальнейшего общения Ма Сяоянь обнаружила, что у них много общих интересов и они прекрасно ладят друг с другом. Влюбившаяся Ма Сяоянь сияла от счастья и радости — похоже, в её жизни скоро произойдёт что-то хорошее.

Избавившись от чувства тревоги и беспокойства, Ма Сяоянь, напротив, получила приятный сюрприз. Для современного человека всё более ожесточённая конкуренция, постоянно растущий стресс, сложные и изменчивые межличностные отношения, нестабильность на работе, непредсказуемость будущего и растущее число жизненных противоречий — всё это может вызывать беспокойство; кажется, что это уже стало общей проблемой для всех. Однако беспокойство только изнуряет тело и душу, создавая лишние проблемы; ключ к решению заключается в целенаправленном подходе.

Отец американской психологии Джеймс однажды сказал своим студентам: «Беспокойство только ухудшает исход событий. Столкнувшись с этим, вам нужно не пассивно смириться с реальностью, а преодолевать все сопутствующие негативные факторы.» И это не единственный пример: писатель Карис также писал: «Столкнувшись с самым худшим сценарием, я сразу же успокоился и почувствовал такое спокойствие, которого не испытывал уже несколько дней». Эти слова, хотя и просты, могут оказать нам реальную помощь. В то время как многие люди из-за беспокойства разрушают свои идеалы, свою работу и свою жизнь, мы должны скорректировать своё поведение и измениться, чтобы не стать жертвами беспокойства.

Заметки об эмоциях

«Эмоции — это тонкий психологический процесс, у которого нет фиксированной модели и нет закономерностей, за которыми можно было бы следить». Поэтому, сталкиваясь с тревогой, мы должны не просто смириться с ней, а встать на защиту, противостоять ей, прямо посмотреть в глаза этому чувству и принять его, спокойно и уверенно реагировать на него, а также упорядоченно продолжать жить и работать.

Поспешность — неосторожность часто приводит к множеству ошибок

В жизни нередко встречаются люди, которые действуют поспешно, бурно и не доводят начатое до конца, а также отличаются вспыльчивостью и опрометчивостью. У большинства людей вспышки нетерпения могут возникать в любой момент, поскольку это внешнее проявление недовольства и подавленных эмоций. Однако человек с высоким уровнем самовоспита-

ния должен сдерживать и исправлять такие негативные эмоции, развивая во всех аспектах свой эмоциональный интеллект и формируя сдержанный и ответственный стиль поведения.

Ранним утром 10 июля 2006 года по пекинскому времени на стадионе «Арена Берлин» в Германии состоялся финал чемпионата мира по футболу, в котором Франция и Италия вступили в последнюю схватку за чемпионский титул. Уже на 6-й минуте матча Малука заработал для сборной Франции ценный пенальти, который Зидан ловко реализовал ударом «ложкой», изменив счёт на 1:0. На 18-й минуте итальянский «виновник» Матрацци головой сравнял счёт. Когда матч перешёл в дополнительное время, ситуация на поле резко изменилась: крайне нерассудительное поведение Зидана привело к тому, что он покинул поле.

На 3-й минуте второго тайма дополнительного времени на поле внезапно возникла суматоха: Зидан потерял самообладание и, не имея мяча, ударил головой Матрацци в грудь; тот упал на землю, что привело к остановке матча. Неизвестно, что именно Матрацци сказал Зидану перед столкновением, но это вывело из себя этого мастера футбольного искусства. После краткого совещания с помощниками главный судья показал Зидану красную карточку и удалил его с поля; таким прискорбным образом мастер футбольного искусства попрощался со своим последним выступлением.

В прекрасных выступлениях, которые Зидан дарил болельщикам, время от времени проскальзывала и его вспыльчивая сторона. Во время чемпионата мира 1998 года Зидан наступил на саудовского футболиста, а позже был дисквалифицирован на 5 матчей за умышленный удар головой соперника в матче Лиги чемпионов — и это лишь два примера из множества опрометчивых поступков Зидана.

Словесные провокации на футбольном поле — обычное дело, но Зидану следовало забить мяч в ворота Италии головой, а не ударить им по телу соперника. В финале чемпионата мира Зидан, потеряв самообладание, совершил непостижимое действие. Он сражался за свою страну и не должен был отказываться от чести своей страны из-за таких бессмысленных словесных выпадов. Такое досадное завершение его последнего выступления не только поставило французскую сборную, которая изначально имела преимущество, в невыгодное положение из-за численного меньшинства, но и в конечном итоге привело к потере титула чемпиона мира.

Древние говорили: «Не сделав ни одного шага, невозможно пройти тысячу ли». Будь то работа или жизнь, каждая мелочь имеет решающее значение, поскольку она является звеном в целой системе, и любая ошибка может привести к хаосу во всём целом.

В эпоху глобальной экономической интеграции всестороннее развитие личности всё больше становится важным показателем конкурентоспособности на рынке и залога благополучной жизни. Состав семьи, успехи в работе и отношения с окружающими в значительной степени зависят от черт характера и стиля поведения человека. Если в жизни не хватает самоконтроля, понимания и терпимости, и при малейшей неприятности человек «вспыхивает», то в семье, безусловно, не будет гармоничной и теплой атмосферы. Точно так же человек, который на работе ведет себя непредсказуемо, язвительно и стремится к быстрой выгоде, рано или поздно будет вытеснен из коллектива, не говоря уже о карьерном будущем. Из этого следует, что вспыльчивость — это большой недостаток человека; поспешность и грубость в значительной степени влияют на общие качества личности и ограничивают их. Если вы хотите стать лидером в жизни и на работе, вам необходимо преодолеть эту негативную черту характера, придерживаться стиля работы, ориентированного на внимание к деталям, и стать осторожным и уважаемым человеком.

Новый производственный комплекс компании «Цзяньтун» скоро будет сдан в эксплуатацию. С целью благоустройства территории генеральный директор решил высадить деревья вокруг нового комплекса и обустроить в подходящих местах зоны для отдыха и досуга сотрудников. Узнав об этом, весь коллектив компании сразу же пришёл в восторг: все радовались предстоящему улучшению условий труда.

Генеральный директор придавал этому делу большое значение и лично занимался подбором подходящего кандидата для руководства работами по озеленению. В этот момент молодой Чжао, выпускник факультета ландшафтного дизайна, вызвался добровольцем, выразив желание взять на себя эту ответственность. Увидев Сяо Чжао, генеральный директор немного засомневался: хотя этот молодой человек действовал ловко и решительно, в работе у него иногда проявлялась некоторая неуклюжесть. Узнав о сомнениях генерального директора, Сяо Чжао за ночь написал письменное обязательство, торжественно пообещав компании, что обязательно выполнит работу в срок и в полном объеме. Чтобы дать новичку возможность проявить себя, генеральный директор одобрил заявку Сяо Чжао.

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.