

ПСИХОЛОГИЯ САМОПОМОЩИ



Как поддерживать себя
в трудные моменты

РОАН МИЛЛЕР

Роан Миллер

**Психология самопомощи.
Как поддерживать себя
в трудные моменты**

«Автор»

2026

Миллер Р.

Психология самопомощи. Как поддерживать себя в трудные моменты / Р. Миллер — «Автор», 2026

«Я нормально». А потом вы остаётесь одни и едва держитесь. Не нужно заслуживать право на поддержку. Эта книга нужна в тот вечер, когда снова мучают старые обиды, чужая жестокость или мысль «со мной что-то не так». В историях о расставании, одиночестве и разочаровании можно узнать себя и наконец перестать требовать от себя невозможного. Выберите главу о том, что болит сейчас: как отпустить человека, меньше зависеть от чужих оценок, признать свою уязвимость. Пусть хотя бы сегодня у вас будет время побыть на своей стороне.

© Миллер Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. В мире взрослых кто же не бежит, таская в себе раны?	5
Глава 2. Некоторые страдания приходится переносить в одиночку, а некоторые ночи приходится переживать в одиночестве	18
Глава 3. Чем бездушнее мир, тем горячее нужно жить	30
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Роан Миллер

Психология самопомощи. Как поддерживать себя в трудные моменты

Глава 1. В мире взрослых кто же не бежит, таская в себе раны?

1. Мужчина, закрывающий лицо руками и рыдающий глубокой ночью на улице

Разве найдётся взрослый человек, которому жизнь не нанесла ни одной раны? Ницше говорил: «Страдающий человек не имеет права на пессимизм. Если страдающий человек впадает в пессимизм, он теряет мужество смотреть в лицо реальности и силу бороться с бедами, в результате чего его ждут еще большие страдания». Поэтому даже если он плачет, закрыв лицо, после слез ему все равно придется стиснуть зубы, выстоять и продолжать бороться за свою жизнь.

Поздней ночью улицы почти опустели. На тротуаре сидел на корточках рабочий. Он обхватил голову руками, дрожал и беззвучно плакал. Мимо проносились одна за другой машины, поднимая облака пыли. Когда слёзы иссякли, рабочий встал, вытер щеки, опустив голову, подошёл к велосипеду, взял фонарик и отправился домой.

Оказалось, что мать рабочего тяжело больна, и ежегодные расходы на химиотерапию в больнице почти полностью истощили все семейные сбережения. Глядя на то, как пожилая мать, шатаясь, готовит ужин, ему становилось больно на душе, но он не знал, как выразить свою боль. Ему оставалось только после работы, под покровом сумерек и при тусклом свете луны, тайком спрятаться и поплакать, а затем снова усердно работать, чтобы заработать деньги на оплату медицинских расходов в следующем месяце.

Жизнь не такая гладкая, как кажется, — она полна неудач. Недавно в сети стал вирусным ролик, снятый одним из пользователей в метро: молодой человек в костюме, с трудом сдерживая слёзы, полусидя на сиденье, грыз сырой хлеб. Увидев это видео, пользователи не стали осуждать молодого человека за то, что он ел в метро, а либо сопереживали ему, либо оставляли сочувственные комментарии. Все они признавались, что не знают, что именно обидело молодого человека, но каждый из них помнил моменты, когда сам переживал подобное и тоже хотел бы громко рыдать в пустой ночной улице.

Один курьер по доставке еды в ранние часы утра в праздничные дни Первого мая по-прежнему ехал на своём электромотоцикле, доставляя заказы; к тому моменту он уже работал шестнадцать часов подряд, с потным лицом и измученным телом и душой. В этот момент ему позвонила жена и сказала: «У ребёнка внезапно поднялась высокая температура, не доставляй больше, скорее купи лекарство!»

Он поспешил в больницу, купил жаропонижающее и отвез его домой. Не успев даже поздороваться с женой, он мчался на электросамокате, чтобы доставить еду. Но заказчик уже отменил заказ и сразу же подал на него жалобу, а он ещё не успел объяснить причину опоздания. Глядя на контейнер с едой в руках и квитанцию о штрафе, он внезапно не смог сдержать слёз — все его недовольство, обида и усталость вырвались наружу.

Жизнь — это не однократное страдание, а непрерывная череда страданий. Чем старше становишься, тем больше понимаешь, что людей, на которых можно положиться, становится всё меньше. Как сказала Чжан Айлин: «Мужчина средних лет окружён людьми, которые полагаются на него, но у него самого нет никого, на кого он мог бы положиться». Не имея опоры в других, приходится полагаться только на себя. Научиться взрослеть, научиться общаться с

людьми, в одиночку противостоять трудностям, в одиночку испытывать радость. Даже когда тебя давит стресс, когда ты застрял в сверхурочной работе, когда тебя одолевают различные светские обязательства, ипотека, автокредит, а дома нужно содержать и взрослых, и детей — единственный, на кого можно положиться, это ты сам.

Врач, который семь-восемь часов подряд сражается у операционного стола, а потом падает от усталости на пол; работник, который из-за ночной сверхурочной работы не успевает на последний автобус и вынужден возвращаться домой пешком; девушка, у которой опухли ноги после целого дня дежурства на каблуках; подросток, раздающий листовки в костюме мультяшного персонажа в знойный летний день... В эту эпоху, когда из-за чрезмерного давления люди забыли, как смеяться и как плакать, каждому живется нелегко, а уныние словно сжимает горло, не давая высказать правду.

У всех людей есть свои чувства и желания, у всех бывают разочарования и моменты уязвимости, и мы не должны высмеивать тех, кто плачет. Вместо того чтобы подавлять тяжёлые чувства, лучше дать им выход: так легче и телу, и душе. Плач помогает пережить печаль, успокоиться и дать выход накопившимся эмоциям. Слезы — эффективный способ снятия нервного напряжения: после плача эмоциональные колебания у людей снижаются на 40 %. Так естественная физиологическая реакция помогает облегчить душевную боль и снять напряжение.

Голландский психолог Вигельц провёл эксперимент, результаты которого показали, что для человека лучше хорошенько поплакать, чем реагировать на события слишком сдержанно. Он пригласил добровольцев посмотреть два фильма, оба из которых были очень трогательными. По окончании просмотра он попросил добровольцев заполнить анкету об изменении эмоционального состояния, фиксируя свои ощущения через минуту, двадцать минут и два часа после просмотра. Результаты оказались очень наглядными: у добровольцев, плакавших во время просмотра, настроение улучшилось, тогда как у тех, кто не плакал, эмоциональное состояние не изменилось.

Таким образом, люди могут использовать плач как средство эмоциональной разрядки — это способность, которой лишены многие другие живые существа. Во время плача организм находится в состоянии напряжения и эмоционального возбуждения, после чего начинается частичное расслабление тела; этот процесс позволяет расходовать значительное количество энергии, подобно аэробной тренировке. Как известно, физические упражнения также помогают выплеснуть эмоции и расслабить тело и разум, а плач как раз заменяет их, поэтому нам следует правильно использовать эту сторону плача.

2. Женщина, измученная чувством вины до неузнаваемости

Она испытывает чувство вины за то, что отказала кому-то, за то, что сказала что-то не то, за то, что совершила ошибку, которая привела к убыткам для других. Сила чувства вины огромна: она способна мгновенно подорвать уверенность в себе и постоянно тяготить нас. Когда человек совершает поступок против своей воли, из-за сильного чувства ответственности и вины он заставляет себя компенсировать ущерб или умолять о прощении — это и есть чувство вины. Такой характер формируется в детстве, когда родители часто высмеивают ребёнка и длительно подавляют его; в результате он становится застенчивым, пассивным и предпочитает жить ради других.

Мацуко Кавадзири родилась в префектуре Фукуока в Японии. У неё была тяжело больная младшая сестра, и вся семья уделяла всё своё внимание именно ей. С детства Мацуко завидовала тому, что вся семья уделяла внимание сестре, а ей оставалось только корчить рожицы, чтобы привлечь внимание отца. Взрослея, Мацуко стала учительницей, но была уволена за то, что заступилась за ученика. Вскоре она решила уйти из дома, но перед отъездом, считая, что сестра изгнала её, Мацуко схватила сестру за шею и повалила на пол.

Мацуко в смятении выбежала из дома и начала скитаться, пережив нищету, зависимость от других и предательство. Однажды Мацуко вернулась домой, чтобы навестить родных, и

обнаружила, что отец уже умер, а младшая сестра скончалась от болезни. От брата она узнала, что перед смертью сестра всё ещё беспокоилась о ней. На мгновение она почувствовала, что задолжала семье, и, не имея сил оставаться дома, оставила немного денег и ушла. Обедневшая и подавленная Мацуко потеряла веру в жизнь. Одинокая, она написала в своей съёмной квартире: «Прости, что я родилась человеком».

Из-за чувства вины она начала принижать себя, проявляя покорность и не проявляя агрессии. Чем больше она ущемляла себя, тем больше начинала баловать себя, перестала следить за внешностью, стала переедать, пытаясь таким образом утешить душу. Поэтому можно сказать, что чувство вины — это продукт негативной энергии, причина упадка человека. Зрелый человек умеет нести ответственность за себя, не возлагает ответственность на других и не берет на себя чужие грехи.

Чаще всего чувство вины возникает в отношениях между детьми и родителями; мать, ухаживающая за ребёнком, также легко подвержена чувству вины, ей трудно справиться с потерянностью, вызванной трудностями, что приводит к постепенной потере уверенности в себе.

Ван Цян уже была будущей мамой, но только после зачатия она узнала, что нужно заранее принимать фолиевую кислоту. Видя, что другие будущие мамы уже давно начали её принимать, Ван Цян стала упрекать себя: «Как я могла быть такой невнимательной? Как я могла забыть о таком важном деле?» После родов, держа на руках ребёнка, которого никак не удавалось успокоить, она снова начала испытывать беспокойство и уныние.

Из-за загруженности на работе Ван Цян редко проводила время с ребёнком, и малыш начинал громко плакать, как только терял маму из виду. Глядя на ребенка со слезами на глазах, Ван Цян решила уволиться и стать домохозяйкой. С тех пор её жизнь сводилась к тому, чтобы укладывать ребёнка спать, готовить ему еду и убирать игрушки. Со временем она стала раздражительной, иногда невольно ругала ребёнка, а потом снова начинала винить себя.

В тот день Ван Цян проснулась поздно. Когда она в спешке вбежала в детскую, держа в руках одежду, то обнаружила, что малыш, одетый в тонкую пижаму, катался по полу. Ван Цян поспешно одела ребёнка, но тот всё равно простудился. Уложив малыша с температурой спать, Ван Цян подверглась упрекам со стороны семьи: «Как ты за ребёнком присматриваешь? Снова позволила малышу простудиться». Ван Цян, испытывая чувство вины, тихонько объяснялась, но в душе у неё возникло ощущение беспомощности, и она не могла не упрекать себя.

В психотерапии и клинической психологии изучается феномен вины, и было обнаружено, что люди, склонные к чувству вины, в той или иной степени страдают обсессивно-компульсивным расстройством. Исследователи провели совместные интервью с людьми, страдающими обсессивно-компульсивным расстройством и генерализованным тревожным расстройством, и обнаружили между ними определенную взаимосвязь: у них особенно высокая чувствительность к вине, они более насторожены и часто заставляют себя проверять свои действия, чтобы компенсировать внутренний страх и чувство вины.

Мучить себя внутренним чувством вины — не лучший настрой. Нужно понимать, что не стоит принимать вину близко к сердцу, и иногда позволить себе небольшую слабость — вовсе не плохо. Например, если вы вините себя за то, что не справились с какой-то задачей, навязчивые действия в этот момент только вызовут сопротивление. Лучше расслабиться, набраться сил и только потом продолжить работу.

Когда вы не в силах изменить то, что вас не устраивает во внешнем мире, научитесь менять своё собственное настроение. Только приняв реальность и прямо встретив трудности, можно как можно скорее решить проблему. Некоторые чувства вины — это самосозданные переживания. Например, если вы обидели друга или члена семьи и не знаете, как исправить ситуацию, следует искренне извиниться и побольше говорить добрые слова, чтобы разрядить напряжённую атмосферу в отношениях.

Мы должны укреплять чувство собственной ценности, не сосредотачиваться исключительно на других и не отдавать себя без остатка — нужно уделять больше внимания своей жизни, составить план действий; время от времени записывать свои чувства — это тоже способ выразить эмоции; найти увлечение и заниматься им с увлечением.

Наконец, эти истории учат нас, что не стоит постоянно мучить себя чувством вины за что-то. Расслабьтесь: раз дело уже решено, не стоит переживать из-за того, что результат нельзя изменить. Смотрите вперед и замечайте маленькие радости жизни.

3. Вы тоже испытывали, что такое быть изолированным друзьями?

От начальной школы до взрослой жизни постоянно разыгрываются сцены объединения в группы и отчуждения. Тот, кто оказывается лишним, из-за непонятной неприязни со стороны группы начинает чувствовать себя одиноким: он ест в одиночестве, ходит на уроки один, живет один. Практически каждый переживал такой период: стоит сказать что-то не то, как сразу же, в той или иной степени, на тебя начинают смотреть с неприязнью.

В средней школе родители Ван Цзинчжи развелись, и вскоре её отправили учиться в школу-интернат в Линьчэне. Благодаря отличной успеваемости она быстро завоевала уважение учителей и расположение одноклассников. Чжан Янь была не только хорошей подругой Ван Цзинчжи, но и её соседкой по комнате. В то время одноклассники любили объединяться в группы, поэтому эти две девочки составили пару. Через два семестра родители забрали Чжан Янь к себе, и она уехала из этой школы.

Ван Цзинчжи вдруг осталась в одиночестве, а остальные одноклассники не проявляли инициативы, чтобы с ней общаться. Через несколько недель Ван Цзинчжи обнаружила, что одна девочка постоянно говорит о ней плохо; так слух распространился от одного к десяти, от десяти к ста, и постепенно все начали намеренно избегать Ван Цзинчжи. К моменту окончания школы Ван Цзинчжи из жизнерадостной и веселой девочки превратилась в человека с крайне подавленным духом; даже сейчас, когда она иногда вспоминает о том времени, ей невольно становится грустно.

Быть изолированным — это чрезвычайно тяжело, особенно когда тебя изолируют многие, и это приводит к разочарованию в мире. Каждый случай изоляции глубоко ранит душу, заставляет постепенно сомневаться во всём, что тебя окружает, и даже вызывает мысли о ненависти к жизни и самоубийстве. Причин изоляции может быть много: например, поведение, вызывающее у других неприязнь; неспособность инициировать общение; несоответствие окружающей среде; внешность, фигура или характер, которые не нравятся окружающим — всё это может стать причиной изоляции.

Самое неприятное в том, что когда один человек начинает отдаляться от вас, это может быть его проблема, но когда от вас начинают отдаляться многие, скорее всего, проблема в вас самих. А поскольку мы всегда не хотим меняться, нас и изолируют. А когда мы решаем измениться, оказывается, что упущенные возможности уже не вернуть. Нам следует больше утешать себя: прошлые переживания рано или поздно останутся в прошлом, а стереотипные представления окружающих о нас изменить очень сложно. Вместо того чтобы тратить время на поддержание бесполезного круга общения, лучше переехать в новую среду.

Ван Ицзюнь устроилась на работу в частную компанию и обнаружила, что коллеги не особо хотят с ней разговаривать: они стараются избегать её при выполнении любых задач и даже не здороваются, когда встречаются взглядами. Такая рабочая обстановка очень угнетала Ван Ицзюнь. Однажды Ван Ицзюнь увидела, как коллега идёт ей навстречу, и сама первая поздоровалась с ним. Коллега ответил весьма отмазчиво и тут же отвернулся. Из-за этого Ван Ицзюнь долгое время переживала. В течение нескольких месяцев, когда в компании проводились совместные проекты, коллеги как будто специально забывали о ней. Со временем Ван Ицзюнь пришла к выводу, что оставаться здесь бессмысленно, и подала заявление об увольнении.

В жизни, когда нас отталкивают, мы легко впадаем в уныние. Нужно научиться саморегуляции и находить правильные решения. Не стоит сомневаться в себе: даже если межличностные отношения нестабильны, не следует возлагать всю вину на себя, чрезмерно винить себя, развивать мнительность и усугублять душевную боль; не стоит считать себя никчёмным только потому, что вас отвергают — верьте в свои многочисленные достоинства, подчеркивайте их и не акцентируйте внимание на недостатках; не отказывайтесь от своих принципов из-за отчуждения, не пытайтесь специально угодить окружающим и не заискивайте перед ними ради хороших отношений — это приведет к обратному результату: окружающие сочтут вас слабохарактерным и будут еще больше вас притеснять.

Кроме того, нужно больше анализировать себя. Если вас изолируют, на то есть свои причины. Сначала тщательно подумайте, какие ваши поступки вызывают у других неприязнь и даже желание держаться от вас подальше?

Во-вторых, чаще делитесь с другими. Когда мы получаем что-то от других, нам всегда хочется отплатить чем-то в ответ. Делиться можно не только вещами, но и заботой, доброжелательностью и т. д. Дарить — это способ улучшить межличностные отношения.

В-третьих, нужно правильно направлять эмоции. Зачастую, когда вас изолируют, это редко бывает преднамеренно — в большинстве случаев это спонтанное решение. Такие спонтанные решения тесно связаны с эмоциями и настроением в данный момент. Если вам удастся правильно направить эмоции собеседника и изменить его настроение, то как только его внимание переключится на что-то другое, вы будете в безопасности.

Наконец, даже если вас постоянно изолируют, не унывайте, оставайтесь максимально уверенными в себе, продолжайте жить полноценной жизнью — в будущем вас ждет более благоприятный круг общения.

4. Кто из нас ни разу за год не сталкивался с отказом?

Кто из нас не сталкивался с отказом? Из-за страха отказа многие отказываются делать что-то, а некоторые, столкнувшись с отказом, впадают в психологический кризис, что приводит к неизгладимым последствиям: страданиям или потере многих жизненных возможностей. Разве это не жаль? Некоторые люди с уязвимой психикой, столкнувшись с отказом, погружаются в длительные страдания, начинают сомневаться в себе, боятся пробовать что-то новое, инстинктивно отступают, теряют уверенность в себе, скептически относятся к любви, впадают в пессимизм и даже открывают в себе «ящик Пандоры» зла.

Несколько лет назад Ван Фэнь и Лю Цин познакомились, работая в другом городе. Ван Фэнь считала его просто другом, а Лю Цин не отставал от неё. После того как Лю Цин в очередной раз получил отказ, он купил бутылку серной кислоты, украл ключи от дома Ван Фэнь, проник в комнату и облил спящую Ван Фэнь, в результате чего она получила обширные ожоги и потеряла сознание. Ее удалось спасти только после трёх дней операций.

Из-за чрезвычайной тяжести травм за восемь лет Ван Фэнь перенесла три пластические операции, на которые ушла большая часть семейных сбережений — несколько сотен тысяч юаней. До сих пор она не может полностью закрыть глаза, а нижняя губа не закрывает зубы, поэтому ей приходится полагаться на помощь родственников, которые по очереди кормят её и ухаживают за ней. Из-за испорченной внешности она боится ездить на автобусе и выходить на улицу, стала мало разговаривать, не может найти работу, чтобы зарабатывать на жизнь, и окончательно утратила желание вступать в романтические отношения.

Хотя прошло восемь лет, прежде чем Лю Цин был пойман и привлечён к ответственности, он всё же должен заплатить за свои действия.

В обществе происходит много случаев, когда люди, разгневанные отказом, наносят вред другим. В новостях сообщается о том, как один мужчина избил девушку после отказа в любви, а другой турист вступил в перепалку после того, как его не пустили в торговый центр. Исследователь из Университета Рутгерса отмечает, что среди множества случаев насилия 2% насиль-

ников испытывают негативные эмоции из-за отказа, причём иногда речь идёт о мелочах. Психолог Гай Уинч также отмечал, что после отказа люди легко поддаются гневу, недовольству, самообвинению и другим эмоциям, а их IQ снижается под влиянием гнева.

Человеку, столкнувшемуся с отказом, необходимо настроиться на правильный лад, не вымещать негативные эмоции на невинных людях, не погружаться в состояние постоянного поражения и анализировать первопричины возникшей проблемы. Следует помнить, что каждый в той или иной степени сталкивался с отказом — будь то на работе, в личной жизни или в отношениях с друзьями. Не стоит считать свой опыт чрезмерно обидным; важно рационально подходить к проблеме и, прежде всего, успокоиться, избавившись от гнева и страданий.

Когда Сильвестр Сталлоне впервые решил стать актёром, он бесчисленное количество раз обращался к режиссёрам и продюсерам с просьбой дать ему шанс сыграть, но в итоге его снова и снова отказывали, и из-за тяжёлой жизни ему пришлось продать своего любимого питомца.

Однажды, наблюдая за боксерским поединком, он написал сценарий к фильму «Рокки». Вооружившись сценарием, он вновь начал обращаться к различным продюсерам и режиссерам: одни в очередной раз отказывали ему, другие говорили: «Твой сценарий хорош, но ты не сможешь сыграть главную роль». Сталлоне не сдался. Пережив более 1800 отказов, он в очередной раз обратился с просьбой к одному из режиссёров, который ранее отклонил его предложение, и тот решил дать ему шанс.

Так Сталлоне постепенно прошёл путь от второстепенных ролей до главных, на что у него ушло более трёх лет. В конце концов он снял фильм, собравший в прокате более 100 миллионов, добился успеха и выкупил своего питомца.

На самом деле каждый человек в той или иной степени сталкивался с отказом, и успех достигается благодаря стойкости и неуклонности, а также рациональному отношению к отказу: — если что-то подходит, нужно настойчиво стремиться к этому, а если нет — быстро отказаться и своевременно минимизировать потери. После отказа нам также следует скорректировать свой настрой и искать пути решения.

Когда люди сталкиваются с отказом, в их душе возникают несколько реакций. Одна из них: «Твой отказ задел моё самолюбие, я очень зол». Такое настроение возникает из-за неожиданного отказа: человек не может принять, что собеседник действительно отверг его, считает, что тот полностью отрицает его личность, воспринимает чужой отказ как оценку всего себя, его самолюбие страдает, настроение мгновенно падает, он делает поспешные выводы и начинает полностью отрицать себя.

Есть ещё один тип реакции: «Твой отказ означает, что меня отвергают все в этом кругу». Это происходит из человеческой склонности к жизни в группе, из стремления объединяться и формировать круг общения. Как только человек получает отказ от центральной фигуры в этом кругу или от кого-то, связанного с ним, он чувствует себя отвергнутым всем кругом. Более независимые люди реже испытывают обиду, поскольку изначально не возлагают больших надежд на межличностные связи. А вот для тех, кто любит общаться, дело обстоит иначе: они ищут чувство принадлежности в коллективе, поэтому придают чрезмерное значение отношению окружающих и легко ранимы отказом со стороны других.

На самом деле не стоит придавать слишком большого значения тому чувству неловкости и разочарования, которое вызывают эти два типа психологии. Не превращайте чужой отказ в травму, не спешите отрицать себя, ищите положительные стороны, наполняйте себя позитивными эмоциями и укрепляйте уверенность в себе. Кроме того, старайтесь смотреть на ситуацию с лучшей стороны: у человека, отказавшего вам, скорее всего, есть свои причины, не ищите вину только в себе. Рассматривайте проблему с разных точек зрения, не заикливайтесь на мелочах и постепенно учитесь принимать чужое отрицание.

Отказ в жизни неизбежен, каждый проходит через это. Важно не заикливаться на пережитой обиде, а спокойно искать причины отказа и позитивно оценивать себя, не делая ничего, что может причинить вред другим или себе.

5. Жизнь такая длинная — кому же не приходится сталкиваться с несколькими подонки

В книге «Дорогая Санмао» есть такая фраза: «Когда человек обманут тем, кого он считал самым близким, возникает одна из величайших страданий в жизни». Действительно, нет большей боли в жизни, чем довериться подонку и в итоге оказаться разбитым вдребезги.

Сяо Юй познакомилась через функцию «Встряхнуть» в WeChat с пользователем под ником «Рыба из глубокого моря». Он рассказал, что вернулся из Канады, где учился, и сейчас работает в отделе по утверждению арестов прокуратуры, а его родители служат в провинциальном управлении общественной безопасности.

Затем он пригласил Сяо Ю на ужин и всячески заботился о ней. Сяо Ю почувствовала, что встретила своего идеального мужчину вживую, быстро рассталась с парнем, с которым встречалась два года, бросилась в объятия этого «возвратившегося из-за границы» и отдала ему своё тело, деньги и ценные вещи.

В течение полугода он часто говорил: «На днях я познакомлю тебя с моими родителями, а потом мы как можно скорее поженимся, хорошо? Я так боюсь, что однажды ты вдруг меня бросишь, что тогда делать?» Кроме того, он водил Сяо Юй по разным квартирам, говоря, что перед свадьбой нужно сначала купить жилье. Сяо Юй казалось, что счастье наступило слишком внезапно.

Квартира была выбрана, первоначальный взнос составлял 300 тысяч, и он сказал, что его денег на это не хватает. Сяо Юй, не задумываясь, достала все свои сбережения — 100 тысяч — и отдала их ему.

Неожиданно на следующий день он исчез. По телефону с ним не связаться, в WeChat он заблокировал её. Она позвонила на его работу, но такого человека там вообще не было. Сяо Юй позвонила к нему домой и обнаружила, что номер не существует.

Сяо Ю почувствовала, будто в неё ударила молния: она и подумать не могла, что с ней может произойти такая мелодраматическая история. Она не осмелилась рассказать семье, что её обманули и ограбили, и тем более не хотела, чтобы об этом узнал её бывший парень. Она не спала ночами, каждый день была в оцепенении и без конца винила себя.

Самое печальное в этом мире — это когда твоё доверие обменивается на предательство. Когда мы принимаем человека, мы готовы верить всему, что он говорит, поддерживать всё, что он делает, и радуемся, что наконец-то встретили того, с кем можно прожить остаток жизни. Но он, преследуя скрытые мотивы, без раздумий причиняет боль незащитному тебе.

В результате все прекрасные иллюзии оказываются ложными — мы разочарованы и преданы. Эта мука проникает не только в наше тело, но и проникает в нашу душу. Из-за этой пронзительной боли мы с каждым днём становимся всё более подавленными, не можем выбраться из этого тупика и больше не позволяем никому приблизиться к себе. Но жизнь должна продолжаться, и перед лицом предательства лучший выбор — как можно скорее выйти из этой тени.

Предательство со стороны близкого человека и длительное подавление своих эмоций — это самое тягостное и мучительное испытание; лучше как можно скорее дать волю своим чувствам: плакать, когда нужно плакать, смеяться, когда нужно смеяться, и не принижать себя ради кого-либо. Примите ту часть себя, которая мягкая и уязвимая, посмотрите ей в глаза и примите эмоциональный удар, который она вам наносит. Зачастую, если эти эмоции не выплеснуть наружу, они запечатлеваются в сердце, не давая забыть о случившемся, и даже погружают человека в печаль, не позволяя выйти из нее и открыться новому.

С развитием интернета люди всё чаще сталкиваются с мошенничеством. Кто-то прикрывается любовью, кто-то — обещаниями заработка, кто-то использует ваше сострадание, а кто-то нацеливается на ваше тщеславие. Можно сказать, что мошенники проникают повсюду. Мы

не умеем распознавать уловки мошенников и не знаем, как с ними поступать, поэтому после обмана часто остаётся психологическая травма.

В августе 2016 года студентка Нанкинского университета почтовой связи и телекоммуникаций Сюй Юю, лишившись 9900 юаней, предназначенных для оплаты обучения в университете, в результате мошеннического телефонного звонка, была настолько огорчена и подавлена, что у неё произошла остановка сердца, в результате чего она, к сожалению, скончалась.

Когда вас обманывают без всякой причины, нанося огромный ущерб и лишая возможности вести привычный образ жизни, вы не только испытываете сильную злость на того, кто вас обманул, но и постоянно вините себя, что приводит к эмоциональному истощению, граничащему с нервным срывом. Если погрузиться в эти переживания и не смочь выбраться из них, со временем это неизбежно приведет к развитию психического заболевания.

Если обман уже стал фактом, помимо обращения в полицию, самое главное — простить себя. Не погружайтесь в самообвинения, не считайте себя глупым или наивным: то, что человек попадает в ловушку мошенников, зачастую не связано с уровнем интеллекта. Достаточно на мгновение ослабить бдительность, и мошенник, воспользовавшись нашей слабостью, с большой вероятностью заманит нас в свою ловушку.

Впрочем, жизнь такая длинная — кому не приходится сталкиваться с несколькими подонками? Кто ни разу не попадался на уловки мошенников? У одних потери незначительны, у других — огромны. Только пережив подобные ситуации, мы растём и учимся быть начеку. Подумайте о том, что вы получили после обмана, а не о том, что потеряли. Деньги — это всего лишь материальные блага, а извлечение уроков и избегание ошибок — вот что действительно важно. Сформулируйте эти уроки и даже поделитесь ими с другими, чтобы помочь им защититься от недобросовестных людей. Когда мы научимся смотреть на проблемы с другой точки зрения, мы почувствуем, что получили многое: восстановится чувство собственной ценности, и душевное равновесие вернётся.

6. Чувство неудачи: не все усилия приносят желаемый результат

Не все усилия приносят заслуженную награду. Зачастую то, к чему мы так упорно стремимся, так и остается недостижимым. Наше сердце наполняется чувством неудачи, а самоуважение и уверенность в себе постоянно подвергаются ударам из-за этих бесполезных усилий и неудачных результатов. В результате мы либо сдаемся слишком рано, либо упорно продолжаем действовать неверным образом.

Ван Чжунлей с детства был одним из самых одаренных ребят в городке: он занимал лидирующие позиции в школе, был предметом гордости в кругу общения его родителей, а в глазах одноклассников — «отличником» и «ребёнком из другой семьи». В год сдачи выпускных экзаменов Ван Чжунлей был единственным учеником из городка, поступившим в один из престижных университетов. В день зачисления на всей улице развесили баннер с надписью: «Поздравляем ученика Ван Чжунлея из такого-то класса с поступлением в такой-то университет».

За эти десять с лишним лет Ван Чжунлей испытал такое чувство превосходства, которое многим людям в жизни не дано, но только поступив в этот престижный вуз, он обнаружил, что больше не испытывает этого чувства. Здесь Ван Чжунлей мгновенно превратился в совершенно обычного студента, можно даже сказать, в самого слабого из всех. Такое осознание Ван Чжунлей сначала не мог принять. Тогда он начал безумно учиться, пытаясь догнать других, но результаты были неутешительными. После того как он, не спав ночами и готовясь в библиотеке, всё равно провалил экзамен, Ван Чжунлей невольно усомнился в своём интеллекте и даже подумывал об отчислении.

В жизни много таких успешных людей, у которых раньше всё шло гладко, и они не испытывали ни малейших неудач, но, оказавшись в новой среде и столкнувшись с новыми конкурентами, они обнаруживают, что разрыв между ними настолько велик, что его невозможно преодолеть, как бы они ни старались. Тогда они начинают жаловаться, подозревать всех и вся,

теряют дух, не могут смириться со своим провалом, но в то же время вынуждены продолжать жить такой посредственной жизнью. Неровности и несправедливости жизненного пути явно предстают перед нами, но мы не должны из-за этого отказываться от усилий или с завистью смотреть на достижения других — нужно сохранять спокойное и уравновешенное состояние ума.

Не всегда усердие приносит вознаграждение: во многих случаях исход определяется уже на самом начале, и дальнейшие усилия оказываются напрасными. Такова жизнь — нужно уметь приспосабливаться, ясно видеть реальность и не идти вперед, опустив голову. Нужно понимать: у учебы есть свои методы, в общении с людьми — свои секреты, и даже в спорте необходимо освоить правильную технику. Слепое усилие не всегда приносит результат, а только целенаправленные усилия позволяют заслужить уважение окружающих. Правильный подход к делу важнее слепого упорства.

Когда Ли Юань был ещё начинающим ведущим, он однажды брал интервью у очень популярного певца. Во время интервью этот певец всё время улыбался какой-то загадочной улыбкой, которая скорее походила на насмешку. Когда интервью закончилось, Ли Юань наконец не выдержал, подошёл к певцу и сказал: «Вы можете не любить моё интервью, но, пожалуйста, давайте сохранять взаимное уважение — не улыбайтесь всё время, ладно?» На что певец ответил: «Вы ни разу не произнесли правильно моё имя во время интервью».

Только тогда Ли Юань всё понял. После ухода певца он остался один в студии и переписывал интервью до двух часов ночи. Этот инцидент привёл Ли Юаня в глубокое смятение, и его душа наполнилась чувством поражения. С тех пор перед каждым интервью Ли Юань тщательно готовил всю информацию о госте: сколько человек в семье, какие награды он получил, какими увлечениями занимается, каков его характер — он изучал всё это, как при проверке анкетных данных, и записывал всё до мелочей. С тех пор Ли Юань редко допускал ошибки во время интервью.

Чувство неудачи — это когда человек не может найти внутреннего удовлетворения, не получает отдачи в межличностных отношениях или в той сфере, где прилагает усилия, теряет чувство безопасности и удовлетворения от достижений. В этот момент наступает разочарование, и возникают эмоции, связанные с неудачей. Если долгое время жить в таких условиях и с таким настроем, наша самооценка и уверенность в себе будут постоянно снижаться, и мы не осмелимся двигаться дальше.

Столкнувшись с неудачей, нам необходимо провести некоторую психологическую работу с собой. Прежде всего, признайте свои неудачи; признайте, что это не принесет вам позора. Не бойтесь ошибаться, а после ошибки подумайте, как можно было бы сделать это лучше. Настроившись на такой лад, проанализируйте ситуацию, извлеките уроки из прошлого, составьте новый план и внесите дальнейшие улучшения. Старайтесь прилагать ещё больше усилий, даже если это не приносит результатов, и продолжайте стараться до самого конца.

Утешайте себя мыслью: не все усилия приносят вознаграждение. Усилия — это лишь необходимое, но не единственное условие успеха.

Настройтесь правильно и станьте человеком, который действительно прилагает усилия, а не просто создает видимость старания. Не стремитесь быть «отличником» в глазах окружающих — четко оцените свои возможности и разработайте эффективную методику обучения. Чем больше вы испытываете внутреннюю растерянность, тем больше нужно учиться, читать и размышлять — не останавливайтесь на достигнутом.

Научитесь принимать свои недостатки: на пути к успеху в карьере и учебе вас ждет много неудач. Научитесь мириться с несовершенством, не будьте перфекционистом, застревающим на мелочах; когда вы успокоитесь, ваша способность действовать станет сильнее. Делитесь своими переживаниями с родными и друзьями: когда вам становится невыносимо тяжело, научитесь высказываться, преодолевайте внутреннее беспокойство с помощью разго-

вора и избавляйтесь от него через действие, научитесь отвлекаться с помощью активных действий.

Добивайтесь небольших успехов в своих делах, чтобы обрести душевное удовлетворение и избавиться от чувства неудачи. Регулярные умеренные физические нагрузки и шоколад могут поднять настроение и помочь расслабиться. Время от времени планируйте поездки, чтобы полюбоваться красивыми пейзажами — это сделает вашу жизнь ярче и разнообразнее, а также поможет вам меньше заикливаться на чувстве неудачи.

Как только мы настроимся на нужный лад, сразу же снова бросаемся в бой, стараясь ни в коем случае не поддаваться трудностям, и становимся борцами, которые неуклонно идут вперёд, не обращая внимания на чувство неудачи.

7. Жизнь в тысячу раз жесточе сказки — пора проснуться

В жизни нет тех придуманных, полных взлетов и падений сюжетов, что в сказках, или заранее заданных сценариев. Никто не знает, каким будет его финал — счастливым или печальным, — поэтому перестаньте фантазировать о сказках; лучший способ — больше смотреть на реальность.

В школьные годы Фан Ци увлекалась сюжетами различных романов, мечтая, что и она, как главная героиня, обретёт «золотую руку», получит особую способность или, благодаря удаче, начнёт жить в роскоши. Но мечты остаются мечтами. После окончания школы Фан Ци быстро нашла работу в одном из городов: ей приходилось каждый день работать сверхурочно за мизерную зарплату, и после уплаты аренды и повседневных расходов у неё почти ничего не оставалось.

Так прошло семь-восемь лет. Когда Фан Ци наконец-то удалось накопить немного денег, она снова начала переживать по поводу брака. В реальности не было таких сюжетов, как в романах, где случайно встречаешь свою вторую половинку, и Фан Ци не обрела сверхспособностей, которые сделали бы её жизнь лучше. По знакомству родственников Фан Ци познакомилась с одним мужчиной на сайте знакомств, и они вскоре поженились. Сейчас они каждый день громко ссорятся из-за домашних расходов.

Насколько прекрасно описывается сказочный мир, настолько же жестока реальность; насколько сказочный мир привлекает, настолько же удручает реальность. Разве не лучше поскорее пробудиться к реальности, чем мучиться в жизни, постоянно пытаясь от неё укрыться? Некоторым нужно отказаться от иллюзий, набраться мужества и принять реальность. Не стоит представлять себе окружающую действительность слишком розовой — чем лучше вы её себе представляете, тем сильнее вас ранит столкновение с реальностью.

Один молодой человек из поколения 90-х, лишившийся конечности в результате несчастного случая в детстве, чтобы взять на себя бремя семьи, ходил с костылями и носил кирпичи, только чтобы заработать немного денег на уход за больными родителями;

один таксист, у которого жена страдает тяжелой формой болезни Альцгеймера, чтобы обеспечить ей безопасность и не дать ей заблудиться, каждый день во время работы сажает её на пассажирское сиденье; многие пассажиры, увидев лишнего человека на пассажирском сиденье, задумываются, и это производит действительно плохое впечатление — его оценка в приложении для заказа такси — самая низкая в компании;

В автобусе молодая мама без перерыва ругала маленького мальчика: оказалось, что он потерял 20 юаней своей мамы. По мере того как гнев нарастал, мама начала поднимать на него руку. Сидящие рядом пассажиры не смогли на это смотреть и стали ее успокаивать: «Это всего лишь 30 юаней, зачем бить ребенка?» Молодая мама ответила: «Я зарабатываю всего 1000 юаней в месяц, как же мне не экономить?» 20 юаней — это, возможно, всего лишь цена чашки кофе для других, но для этой молодой мамы — это деньги на еду для всей семьи на несколько дней;

Пожилой мужчина делал искусственное дыхание ягненку, пытаясь спасти умирающее животное, но в конце концов ягненок всё же умер. Он разрыдался от горя, словно потерял весь мир: оказалось, что этот ягненок был единственной сбережённой суммой в семье старика, а дома его ждал маленький внук, надеявшийся, что дедушка купит ему еду, чтобы наполнить желудок.

Люди бывают застигнуты врасплох неожиданными ударами судьбы, а бессилие изменить сложившуюся ситуацию наносит нашему духу немалый удар. Нам нужно отказаться от иллюзий, как можно скорее настроиться на правильный лад и залечить раны своей души. Нужно сказать себе, что даже в жестокой реальности можно найти тепло и радость среди горестей. Например: супруги, которые вместе борются за выживание в большом городе, не имеют ни ужинов при свечах, ни нежных слов, но зато поддерживают друг друга и полагаются друг на друга. Чтобы ухаживать за матерью, страдающей болезнью Альцгеймера, тридцатилетний сын каждый день притворяется, будто он всё ещё учится в старшей школе. Чтобы помочь работникам, трудящимся на открытом воздухе, владельцы небольшого магазина установили небольшой холодильник, из которого можно бесплатно брать минеральную воду.

Чтобы смело смотреть в глаза реальности, в первую очередь нужно отбросить в сторону сентиментальные романы, сериалы об идеалах и фильмы о героизме, а также не увлекаться чрезмерно кумирами и играми. Все это легко вводит в заблуждение детей, не имеющих достаточного жизненного опыта, заставляя их уходить в мир фантазий и не желать трезво смотреть на реальность. Правильный подход заключается в умеренном контакте с этими вещами, а не в том, чтобы рассматривать их как единственную духовную опору — они должны оставаться лишь средством развлечения в свободное время. То, что нужно делать в реальной жизни, следует делать, не позволяя себе ни малейшей халатности.

Переключите внимание на то, что приносит пользу телу и душе: занимайтесь спортом, осваивайте новые навыки, читайте справочники, чаще знакомьтесь с новым — так вы пробудите в себе интерес к новому и постепенно начнёте ясно осознавать свои возможности. Сократите время, проводимое в интернете: в сети много лжи — не только в развлекательных материалах, но и во многих новостях. Погрузившись в неё, вы рискуете потерять себя, стать склонным к фантазиям и уходить от реальности. Пользуйтесь интернетом в меру, больше общайтесь с реальным миром, заведите несколько новых друзей, путешествуйте, посещайте выставки, участвуйте в различных мероприятиях и т. д.

Познакомьтесь с некоторыми тёмными сторонами общества, обратите внимание на скрытые кризисы, с которыми обычно не сталкиваетесь, чтобы избавиться от иллюзий. Смотрите в лицо трудностям, а не отворачивайтесь при первых признаках страданий; временно отложите в сторону фантазии, внимательно оцените своё текущее положение и развивайте чувство опасности. Измените свой настрой: какие бы неудачи ни постигали вас, не позволяйте себе укрываться в выдуманных сказках. Следует скорректировать своё отношение к жизни, временно забыть о боли и заменить пустые фантазии позитивными сторонами реальной жизни.

Относитесь к реальному миру с оптимизмом. Многие люди, сталкиваясь со сложностями реальности, выбирают путь бегства, но это не решает проблем. Правильный подход заключается в том, чтобы с оптимизмом смотреть на результаты и действовать активно. В своих действиях не стоит стремиться к недостижимому — действуйте с опорой на реальность, шаг за шагом, не торопясь добиться успеха и не боясь неудач. Не ставьте перед собой недостижимых целей и не погружайтесь в фантазии об успехе — зачастую такие фантазии только утомляют и заставляют осознавать, что их невозможно реализовать. Поставьте перед собой реальную цель и упорно работайте над её достижением — со временем вы обязательно добьётесь заметных результатов.

Сказки — это всего лишь сказки, выдуманная людьми ложная реальность. В любом случае, каждому нужно выйти из этой ложной реальности и чаще смотреть на реальный мир

вокруг. Иногда реальный мир тоже может быть очень прекрасным. Сохраняйте уверенность в себе, действуйте активно, и постепенно вы избавитесь от постоянных фантазий в своей душе.

8. В жизни повсюду встречаются испытания, а само существование — это своего рода духовная практика

Жизнь полна испытаний, одно за другим они наносят удары по душе человека, но есть и те, кто не боится этих испытаний, а воспринимает их как духовную практику в жизни. Сохраняя душевное равновесие, они переживают различные трудности в разные периоды жизни, но не отступают от своих стремлений и постоянно ищут способы выйти из сложных ситуаций.

В юности Андерсен жил в бедности: он родился в семье сапожника, его отец был слабым и болезненным, мать работала прачкой, и вся семья жила в тесной комнате. Андерсен учился в благотворительной школе, позже он стал подмастерьем у сапожника, бросил школу и работал на текстильной и табачной фабриках. К сожалению, в одиннадцать лет Андерсен потерял отца, а мать вышла замуж и уехала жить в другое место. В четырнадцать лет он покинул родной город и отправился в столицу, Копенгаген, чтобы попробовать себя в качестве певца. Хотя его быстро приняли на работу в Королевский театр, вскоре его голос испортился. В период безработицы он вел кочевой образ жизни и едва не умер с голоду в чужбине.

Он не сломился перед лицом трудностей и, написав пьесу «Альфос», появился на публике, где получил признание и был направлен на бесплатное обучение в гимназию Слагерсе и школу Херсинё. Однако он сам называл этот период самым мрачным и мучительным в своей жизни: учителя часто ругали его, считая его поведение и манеры странными. Позже он поступил в Герхагенский университет, но после окончания учёбы так и остался безработным; его гонорары за публикации и ежегодная государственная стипендия в размере двухсот юаней стали его единственным источником дохода. Однако благодаря его неустанным усилиям его сборники стихов и поэтические пьесы наконец получили всеобщее признание.

Когда мы боимся прошлых трудностей и отступаем перед ними, лучше сначала подумать, как решить эти проблемы. Человек, часто переживающий испытания, становится сильнее и не так легко сдаётся перед трудностями. Нужно про себя тихо сказать себе: какие бы неудачи ни случались, каждая из них — это опыт.

Барени стал инвалидом в детском возрасте, и никому не было так тяжело, как его матери. Она, с одной стороны, была безутешно опечалена, а с другой — изо всех сил старалась помочь Барени поправиться. Врачи посоветовали матери, что большее количество слов поддержки может способствовать улучшению состояния сына. Тогда мать настроилась психологически и сказала тяжело больному Барени: «Барени, я верю, что ты человек с сильным духом, ты обязательно сможешь ходить на своих ногах и жить, не сдаваясь, верно?» Услышав слова матери, Барени взволнованно разрыдался, бросился ей в объятия и энергично кивал головой.

В последующее время он неустанно тренировался ходить на ногах и делать простую гимнастику. Тренировки были очень утомительными, да и долгое время не было никаких успехов, и в некоторые моменты Барени хотелось сдаться. Однажды у матери Барени поднялась высокая температура, но она всё равно настояла на том, чтобы сопровождать его на тренировке. Увидев такую сильную мать, Барени был глубоко тронут. С тех пор он редко жаловался на усталость и продолжал тренироваться день за днём.

Повзрослев, он смог пойти в школу, чтобы наверстать упущенное. Барени начал учиться до поздней ночи, повторяя пройденный материал, и, читая день и ночь, поступил в Венский университет с отличными оценками. После окончания университета он не переставал бороться, продолжая заниматься исследованиями в области медицины, и в конце концов стал лауреатом Нобелевской премии по медицине и физиологии.

Тяжёлая жизнь порой кажется беспощадной к тем, кому не хватает твёрдости духа, но в то же время способна помочь тем, кто упорно борется. Не трудности разрушают жизнь, а

слабость. Столкнувшись с ударами судьбы и испытаниями, мы должны напоминать себе, что нужно поднять голову и смотреть вперёд, вырваться из тьмы и идти к свету.

Пережитые испытания имеют и свои преимущества: человек может повзрослеть в одночасье, стать зреее, а его мыслительный возраст перестает быть скованным временем, прорываясь сквозь тонкую пленку наивности и начиная самостоятельно брать на себя часть трудностей. Научиться сохранять спокойствие и уравновешенность в этих трудностях — даже если не удастся стать великим человеком, нужно радоваться тому, кем ты являешься сейчас. В тяжелой жизни научиться заботиться о себе, время от времени отдыхать, находить радости в повседневной жизни, чтобы она казалась немного лучше.

Раз уж ты проник в суть всего человеческого, научись наслаждаться жизнью и относиться к ней с безмятежностью. Будьте либо наблюдателем, либо победителем в этой игре; конечно, не стоит унывать после поражения, ведь вас ждут ещё многие неудачи, которые предстоит исследовать. Внимательно прислушивайтесь к советам других: пусть не каждый совет окажется полезным и не каждый из них вы будете следовать, но однажды эти советы найдут своё подтверждение в результате ваших опрометчивых попыток, и тогда не стоит сожалеть о том, что не прислушался к советам других — возможно, именно благодаря собственному опыту ты поймешь, насколько серьезны последствия. Подготовившись заранее к трудностям, ты сможешь начать заново, и будет еще не поздно.

Путь жизни долог, путь духовного совершенствования прост, и впереди тебя ждёт ещё много испытаний, поэтому не стоит падать духом из-за одной неудачи, не стоит сдаваться и отступать. Как можно добиться успеха, не преодолев препятствия? Как открыть для себя красоту жизни? Как добиться успеха для себя?

Глава 2. Некоторые страдания приходится переносить в одиночку, а некоторые ночи приходится переживать в одиночестве

1. Никто не может по-настоящему прочувствовать твою боль

В этом мире мы не можем заботиться о чувствах каждого человека — все борются за выживание, погруженные в мирские заботы. Ни у кого нет лишнего времени, чтобы гадать, что творится в душе другого человека; твои радости и печали можно только затаить в себе и переварить самостоятельно. Даже самые близкие люди и лучшие друзья не смогут помочь тебе разделить эту боль.

Вечером 4 сентября 2018 года официальный аккаунт в Weibo Управления общественной безопасности туристической зоны горы Эмэй опубликовал следующее сообщение о происшествии, в котором говорилось, что полицейский участок «Цзиньдин» Управления общественной безопасности туристической зоны горы Эмэй получил сигнал от граждан о том, что на вершине горы Эмэй одна девушка, несмотря на попытки туристов удержать её, прыгнула с обрыва.

Вскоре видеозапись происшествия, снятая туристами, стала вирусной в сети. На ней видно, как девушка лет двадцати стоит на краю обрыва и едва заметно улыбается, а туристы с противоположной стороны обрыва один за другим уговаривают её: «Возвращайся скорее!», «Послушайся, не делай глупостей», «Подумай о своих родителях!». Однако девушка не вняла уговорам туристов и с улыбкой прыгнула с вершины, словно обретя освобождение.

Вскоре все обнаружили её аккаунт в социальной сети, который она вела до самой смерти. Там были записаны её ежедневные переживания: «Похоже, у меня депрессия... На этом моя жизнь заканчивается, до свидания». Девушка также специально упомянула, что когда-то обращалась за помощью к другим, но не добилась никаких результатов, и добавила: «Я никогда не была слабой». Эти слова мгновенно заставили замолчать всех, кто просто наблюдал за происходящим, не понимая сути.

Чем старше становится человек, тем меньше ему хочется делиться — ни радостью, ни горем. Мало кто искренне заботится, и одиночное преодоление всех трудностей становится негласным правилом поведения каждого взрослого. Чем старше, тем одиноче, чем старше, тем больше боишься делиться эмоциями, ведь это — пустая трата времени: другие не могут по-настоящему помочь тебе, не могут по-настоящему прочувствовать твоё разочарование и утрату. Многие скажут человеку, страдающему депрессией: «Чего тебе депрессировать? Просто жизнь слишком хороша, и тебе скучно». Многие скажут человеку с нервным истощением: «Поспи побольше, наверстай упущенный сон, иначе будешь каждый день выглядеть безжизненным». Даже самые близкие люди не могут понять, чего хочет другой, по каждому его взгляду и каждому движению; даже твои родители не могут на собственном опыте почувствовать твою радость и боль. Зачастую истинные эмоции скрываются в самых глубинах души — там, где многие не могут их коснуться. Большинство людей выходят из страданий самостоятельно, потому что только они сами по-настоящему понимают истоки боли и знают, как правильно лечить её.

Джон Нэш — известный экономист, основатель теории игр. В 1958 году у этого человека, у которого, казалось бы, впереди была блестящая карьера, к сожалению, развилось психическое расстройство. Страдающий психическим расстройством Нэш часто появлялся на вечеринках, одетый как младенец, и постепенно у него начали появляться слуховые галлюцинации и зрительные галлюцинации. Вскоре врачи поставили Нэшу диагноз «тяжёлая форма шизофрении»: его лицо стало бесстрастным, он перестал следить за внешним видом и выходил на

улицу без обуви. Бывшие соседи и коллеги стали избегать его, и именно из-за этого Нэш в то время упустил шанс получить Нобелевскую премию.

Бедный Нэш был почти забыт научным сообществом, и только в 80-е годы члены Нобелевского комитета рассмотрели возможность включения его в список кандидатов, но в итоге отказались от этой идеи из-за сомнений в теории игр и опасений по поводу состояния здоровья Нэша. Из-за тяжелого течения болезни Нэш начал переезжать из одной психиатрической клиники в другую; несмотря на то что в больницах о нём заботились, никто не знал, о чём он думал каждый день и насколько сильны были его душевные страдания. Нэш постоянно стабилизировал своё состояние благодаря своей сильной воле, и в конце 80-х годов он наконец выздоровел; вернувшись к нормальной жизни, он всё же получил Нобелевскую премию.

Некоторые люди когда-то тоже были полны уверенности в любви, родственных и дружеских связях, полагая, что полностью понимают чувства другого человека, но в процессе оживлённой беседы обнаруживали, что собеседник скучает и отвлекается; обнаруживали, что в момент беспомощности у них нет никого, на кого можно было бы опереться; обнаруживали, что люди всегда отсутствуют именно тогда, когда они нужны больше всего. В результате они стали держать всё в себе, не высказывая своих чувств, и, чтобы не ранить близких, предпочитали терпеть до конца жизни, вместо того чтобы избрать путь самоосвобождения. Благодарность со стороны близких — это утешение для тех, кто скрывает свои истинные чувства.

Каждый, кто не находит понимания и утешения у других, должен радоваться тому, что на самом деле именно так он становится самостоятельной личностью. Мы должны утешать себя: даже если ни один человек не сопереживает твоей боли, всегда найдутся те, чья душа где-то пересечется с твоей. Иногда это взаимопонимание в музыке, иногда — общие взгляды на какую-то точку зрения. Помни, что в тебе есть какая-то черта, которая как раз соответствует другому человеку, и это уже повод для общения.

Поймите: если другие игнорируют наши чувства, разве мы сами не поступаем точно так же? Каждый в первую очередь думает о своих чувствах, преувеличивая собственную значимость — это естественно для человека. Не стоит переживать из-за того, что нас игнорируют, ведь все проходят через это. Перестаньте жаловаться на других, перестаньте злиться и демонстрировать негативные эмоции. Вместо того чтобы беспокоить окружающих и тратить их время, лучше проявите свою жизнерадостную сторону, чтобы и вы, и окружающие стали счастливее.

Каждый человек — самостоятельная личность, и никто не может на сто процентов понять, о чём думает другой. Многие говорят неясно, что делает их ещё более непостижимыми, поэтому вполне нормально, что никто нас не понимает. В таких случаях нужно расслабиться, не искать спасения в том, как другие нас интерпретируют, и не перекладывать все свои негативные эмоции на других — тогда наше настроение станет лучше.

2. У кого в юности не было периода одиночества и беспокойства?

В юности каждый переживает период одиночества, и спустя много лет, оглядываясь назад, мы обнаруживаем, что с ностальгией вспоминаем эти дни. Один праздник сменяет другой: прошел День Национального празднования, прошел Чемпионат мира по футболу, прошел Китайский Новый год. Стоя лицом к лицу с реальностью, человек в одиночестве справляется с внутренним беспокойством о будущем. Люди привыкли быть занятыми в одиночестве, даже если эта занятость не приносит им чувства безопасности; эта тайна, которой нельзя поделиться с другими, когда-то вызывала у многих беспокойство.

Ли Ю любил писать статьи, целыми днями сидел дома, ни с кем не общался, а просто погружался в творчество. Он неплохо зарабатывал на писательстве, но родные категорически возражали против его творчества и настаивали, чтобы он пошёл искать работу. Он без энтузиазма приходил на собеседования, был молчалив и везде наталкивался на препятствия. Он заметил, что его склонность к замкнутости становится всё сильнее, начал бояться этого чувства

и решил постараться влиться в общество. Ли Ю с большим трудом нашёл работу, связанную с общением с людьми, но обнаружил, что, хотя вокруг стало больше людей, внутри он чувствует себя ещё более одиноким.

Долгое время, проведённое в одиночестве, научило его мирно сосуществовать с самим собой, самостоятельно наслаждаться своей долей одиночества и не грустить из-за него. Ведь тигры и леопарды любят жить в одиночестве, а олени и овцы — в стадах. Разве самосожаление не уступает самосовершенствованию как способ справиться с ситуацией?

Ван Юньцин считала, что её жизнь погружена в мрак. В шесть утра ей приходилось вставать, умываться, спешить на первый поезд метро, и, выходя из дома, она ещё была слегка раздражена после пробуждения. Соседка, ведя за поводок свою собаку, втиснулась с ней в лифт, а чрезмерно дружелюбная собака то и дело забиралась на штанины Ван Юньцин, оставив несколько отпечатков лап в форме цветка.

Наконец-то она добралась до компании, где началось долгое двухчасовое плановое совещание, и, как на зло, руководитель в очередной раз «закрыл» проект Ван Юньцин. Во время обеда коллега с улыбкой утешал её: «Ничего страшного». Парень, с которым она встречалась пять лет, внезапно решил с ней расстаться. А два пожилых родителя дома не давали ей покоя — ежегодные расходы на лечение съедали большую часть её зарплаты.

На закате Ван Юньцин с «погибшим» выражением лица направлялась к станции метро, думая про себя: «Не хочу больше так жить». К счастью, время выхода с работы было уже поздно, в метро не было слишком много людей, и там даже нашлось свободное место. В отличном настроении Ван Юньцин вернулась к подъезду своей съёмной квартиры. Увидев соседа, выгуливающего собаку в десяти метрах от лифта, она тут же нажала кнопку закрытия дверей. Слыша снаружи смутные ругательства, Ван Юньцин невольно улыбнулась.

Помывшись и приведя себя в порядок, Ван Юньцин устроилась на диване, открыла бутылку пива, а потом, немного подумав, заблокировала все контакты своего бывшего парня. В этот момент зазвонил телефон: мать сообщила ей, что состояние отца улучшилось и в следующем году можно будет сократить количество сеансов лечения. Узнав эту новость, Ван Юньцин была глубоко тронута. Вскоре она решила уволиться.

Развитие событий не всегда ведёт к унынию. Не стоит беспокоиться и переживать, пока не придёт ответ — на длинном пути всегда найдётся возможность изменить ход событий. Горькое в конце концов превратится в сладкое: постепенно избавляйтесь от беспокойства и одиночества, заменяя их теплом — лунным серпом в темноте ночи, мерцающим звёздным небом, пламенем в холоде. Потеря не означает, что вы ничего не получите: потеряв зрение, вы обретёте более острое осязание; потеряв деньги, вы обретёте более чистую дружбу; потеряв любовь, вас ждёт новая.

Каждый из нас переживает периоды одиночества, главное — оставаться одиноким, но не растерянным, и победить свои внутренние страхи! Чтобы уменьшить чувство одиночества в юношеской растерянности и излечить душевные раны, прежде всего нужно отказаться от привычки подозревать окружающих. Раз ты уже самостоятелен, нет нужды гадать, как тебя воспринимают другие: чем больше ты подозреваешь, тем больше боишься общаться с людьми, и тем больше закрываешься в себе.

Найди в себе достоинства, укрепи уверенность в себе и поверь, что найдётся много людей, которые захотят подружиться с тобой. Расслабься и попробуй сам связываться с друзьями — даже если тебе не привычно общаться лицом к лицу, можешь время от времени следить за новостями друзей в социальных сетях. Со временем друзья сами начнут приглашать тебя на встречи. Чаще делись с друзьями своими настроениями и новостями, высказывай свои мысли — и настроение само собой улучшится.

Если у тебя ещё нет друзей, иди и заводи их сам, ищи интересные занятия, особенно коллективные мероприятия — например, встречи для общения на английском, скейтбординг,

рисование и т. д. — и общайся с незнакомыми людьми через общие интересы. Чем больше ты будешь общаться, тем меньше станет внутреннего одиночества и угнетённости. Заводить друзей на самом деле очень просто: если ты этого хочешь, всегда найдутся единомышленники, которые проявят к тебе интерес. Если ты слишком застенчив, можешь завести друзей в других городах через интернет или переписку.

Иногда люди чувствуют себя одинокими из-за неудачных переживаний. В таких случаях стоит поучиться у других, спрашивать у них совета и постепенно находить ответы на свои вопросы в процессе общения.

Если вы считаете, что ваша одиночество — это вина других, а не ваша собственная, то это слишком предвзятое мнение. Лучше подумайте о том, как другие люди воспринимают общение с вами: являетесь ли вы другом, с которым стоит завязать близкие отношения? Может быть, ваша холодность отталкивает людей, или же вам не хватает навыков для общения с более интересными людьми? Взаимное понимание: возможно, пока вы колеблетесь, стоит ли первым завязать знакомство, другие уже начинают проявлять к вам интерес. Когда вы по-настоящему начнете проявлять инициативу, вникать в мысли других и уделять им внимание, обязательно найдутся люди, которые откликнутся на вашу теплоту. Возможно, они тоже испытывают одиночество и мечтают, чтобы кто-то сам обратился к ним!

Внутреннее одиночество и беспокойство обязательно нужно чем-то заполнять: это могут быть книги, фильмы или даже милые и преданные домашние животные. Когда ты начинаешь заботиться о питомце, ты уделяешь этому часть своего времени; кормя его и играя с ним, ты испытываешь чувство удовлетворения и постепенно забываешь о том, что вызывает у тебя беспокойство.

У всех людей в той или иной степени бывают моменты одиночества и беспокойства. В такие моменты мы учимся самостоятельно сдерживать распространение негативных эмоций, активно ищем способы преодолеть одиночество, занимаем себя чем-то или ищем утешение. Важно по-настоящему полюбить эти занятия, а не использовать их как способ убегания от одиночества — тогда душа войдет в благотворный цикл.

3. Мир так велик — как с «стеклянным сердцем» пройти долгий путь

Человек с «стеклянным сердцем» может получить рану где угодно. Мир так велик, а препятствий на каждом шагу — бесчисленное множество. Если принимать всё близко к сердцу, то каким огромным станет внутреннее давление? Кто из нас ни разу не чувствовал себя обиженным? Кто ни разу не страдал? Не стоит раниться из-за незначительных, не имеющих значения слов. Если вы покажете, что вас это задело, разве не сыграете на руку собеседнику?

Ли Цин внезапно уволился, даже не попрощавшись. В глазах коллег он был чрезвычайно умным и способным человеком. Руководство компании также изо всех сил пыталось его удержать, но он уже принял окончательное решение. Один из коллег спросил его: «Почему ты так категоричен? У компании неплохие льготы, сколько времени уйдет на поиски новой работы?» Ли Цин возмущенно ответил: «Я не выношу этого директора Ван, каждый раз, когда он делает выговор, он ведет себя как бешеный пес, совершенно не заботясь о чувствах других».

Многие люди внутренне уязвимы: одно слово или жест со стороны другого человека могут вызвать у них чувство оскорбления, обиду и эмоциональную реакцию, в результате чего они становятся чрезвычайно раздражительными. Мы, пробивающиеся по жизни, часто сталкиваемся с оскорбительными высказываниями и злонамеренными нападками. Если запоминать каждое из них, это станет слишком тяжёлым бременем. Лучше посмотреть на негативные оценки других с другой стороны — возможно, мы даже сможем извлечь из них пользу.

Вскоре после начала работы Ван Цзянь получила похвалу от руководства компании, и ей поручили самый лучший проект. Это вызвало сильную зависть у старых сотрудников компании, и со временем они начали намеренно отчуждать её и распространять о ней плохие слухи. Поведение этих людей становилось всё более возмутительным: они специально подсказывали

ей неправильные способы выполнения работы, из-за чего ей приходилось тратить в несколько раз больше времени на выполнение заданий, и даже намеренно перевели её в незнакомую ей группу, а потом ещё и критиковали Ван Цзянь за неумелость в работе.

Вскоре Ван Цзянь снова подставили коллеги: работа, которая уже почти была завершена, внезапно прервалась на её этапе, что задержало общий график. Узнав об этом, начальник жестоко отругал её. Когда она вышла, коллега с язвительной иронией спросил: «Ты в порядке?» Ван Цзянь осталась невозмутимой: «Да, всё в порядке. Хорошо, что начальник меня отругал, иначе я бы так и не поняла, насколько серьёзную ошибку совершила. Если проблема решена, то даже ругань того стоит, я никогда не принимаю это близко к сердцу». Вскоре Ван Цзянь была повышена до должности руководителя, в то время как коллега, издевавшийся над ней, остался на прежней должности.

Чувствительность — это продукт угнетения нашей души. Нужно понимать, что те, кто действительно добивается успеха, умеют самостоятельно перерабатывать негативную энергию, не идут на компромисс перед несправедливостью и не становятся пассивными получателями негатива. Кто из нас не рос, терпя упреки? Если вдуматься, то за многими случаями несправедливости стоят свои причины: когда твои недостатки постоянно выходят на поверхность, всегда найдутся те, кто воспользуется моментом, чтобы подразнить тебя резкими словами. Когда возникает обида, в душе человека, не желающего сдаваться, возникают такие мысли: «Это точно не моя вина, просто они слишком мелочны, я действительно невиновен, за что это? Я такой слабый, что не смею ответить». Такое настроение в той или иной степени возникает в наших душах, и оно легко становится инструментом, с помощью которого другие давят на вас: ваша обида и ваша невиновность — это именно то, что хотят видеть те, кто вас очерняет.

Не стоит обращать внимания на эти нападки. Нам следует не показывать свою обиду и не позволять себе сломиться; не уходить от проблем, а с сильным духом смотреть в лицо несправедливости; анализировать свои ошибки, выявлять недостатки и исправлять их; а если вы обнаружите, что не виноваты, просто посмейтесь над этим и с облегчением смотрите в будущее.

Чтобы излечить «стеклянное сердце», нужно также помнить о хорошем: пережив трудные моменты, вы поймёте, что хорошее даётся нелегко, и, получив его вновь, будете особенно ценить его. До дебюта Лю Руоин в звукозаписывающей компании работала как уборщица и няня: ей приходилось делать всё — убирать в офисе, в том числе и в туалетах. Её напарником по работе в то время был другой начинающий артист — Цзинь Чэнву. Когда она перестала убирать в офисе и начала петь и выпускать альбомы, она поняла, что этот успех дался нелегко, и перестала обращать внимание на прежние страдания и обиды.

Когда нас подвергают злонамеренным нападкам, нам нужно проявить инициативу и изменить своё отношение. Зачастую мы обнаруживаем, что, действуя эффективно и изменив своё мышление в лучшую сторону, нам гораздо легче залечить раны в душе. Мы обнаружим, что наше внутреннее «я» подобно исследователю, постоянно блуждающему в темноте: когда мы не получаем признания от других или кто-то нападает на нас, люди с уязвимой душой будут бесконечно прокручивать эти сцены в голове. Пока мы сами остаемся на месте, с этим состоянием непризнания нам придется справляться самостоятельно.

Утешайте себя в душе, научитесь терпеть: ради лучшей жизни не стоит обращать внимания на те вещи, которые заставляют вас чувствовать себя «хрупким». Став сильнее духом, вы обнаружите, что прогрессируете очень быстро, постоянно повышая свои способности благодаря внутренней силе. Иногда человек с «хрупким сердцем» теряет терпение по отношению к себе и хочет поскорее измениться к лучшему, чтобы больше не подвергаться нападкам. На самом деле, чем больше мы торопимся, тем хуже у нас получается. Лучше стремиться к совершенству, действовать постепенно и завершать дела с уравновешенным настроением. Мы обнару-

жим, что внутренняя уязвимость постепенно успокаивается благодаря этой стабильной активности.

Иногда, если вам не удастся самостоятельно справиться с «хрупкостью души», просто пообщайтесь с людьми — и вы обнаружите, что многие разделяют ваши мысли и сопереживают вам. Тогда в душе станет меньше обиды и больше спокойствия. Общаясь с людьми, особенно со старшими по опыту, вы узнаете, как они справлялись со своей «хрупкостью души» и как совершенствовались себя, и сможете почерпнуть у них способы исцеления души.

«Хрупкое сердце» — это не страшно. Не стоит чрезмерно заботиться о репутации; постоянно совершенствуйте себя, закаляйте свой нетерпеливый характер, и вы обнаружите, что слова, поступки и результаты, которые, как вам казалось, причиняли боль, на самом деле не могут ранить ваше сердце.

4. Некоторые виды боли нужно постепенно научиться переносить

С возрастом всё больше страданий накапливается в глубине души, и наше израненное сердце постоянно переваривает эти страдания — серьёзные и не очень — и со временем нам приходится постепенно с ними справляться. Независимо от того, потеет ли мы или плачем, боль не пощадит нас ни на йоту; эти страдания бывают самыми разнообразными и многообразными: боль от стресса, боль от разлуки, боль от бедности... Мы переносим всевозможные неожиданные несчастья, которые подбрасывает нам жизнь.

Ван Цзюнья в одиночку работала в незнакомом городе, не имея знакомых; при поиске работы она постоянно сталкивалась с препятствиями; с трудом сняв дешёвую квартиру, она ещё и лишилась нескольких сотен юаней из-за мошенников. Разочарованная Ван Цзюнья сидела на скамейке у дороги, полная обиды, но не имея никого, кому можно было бы высказаться, и не могла сдержать слёз.

Жизнь человека слишком коротка: годы не только закаляют нас, но и незаметно ускользают из поля зрения. Страдания проходят, и если жалеть о том, что не смог спасти себя в прошлом, то лучше сначала спасти себя сейчас. Только когда падет защитная стена в душе, душа станет светлее и просторнее. Никто не знает, когда придет страдание и когда оно уйдет; в этот период мы часто сталкиваемся с ним снова и снова. Нам нужно научиться принимать ситуацию, уметь отпускать прошлое, пробовать новое в будущем, смотреть в лицо сложным проблемам и больше не бояться страданий.

В результате автомобильной аварии Ван Лиан лишился обеих ног. В его голове до сих пор время от времени раздаётся звук сильного удара автомобилей. Онемевшие от анестезии бедра резко контрастируют с той невыносимой болью, которую он испытал во время аварии. Ван Лиан, словно ошеломлённый, вспоминает момент, когда он очнулся в больнице. Едва открыв глаза, он увидел, что к его телу подключены приборы, которые, казалось, сковывали его движения, и в конце концов он даже забыл, как дышать. В то же время его родные, плача от радости, восклицали: «Он очнулся, он очнулся!»

Ван Лиан услышал от врача, что у него сломаны два ребра, а обе ноги ампутированы. В этот миг Ван Лиан почувствовал себя так, будто попал в ад. Он вспомнил, как в детстве больше всего боялся боли — даже если он падал и ссаживал кожу, то громко плакал. Теперь врачи сказали, что Ван Лиану предстоит ещё одна операция. Глядя на седые волосы родителей, он вдруг почувствовал неловкость и не смог больше бросаться в объятия родных в поисках утешения.

Вторая операция прошла успешно, и к нему начали приходить друзья. Его лучший друг, сочувствуя ему, сказал: «Ван Лиан, поплачь, поплачь, и тебе станет легче». Ван Лиан покачал головой и улыбнулся: «Со мной всё в порядке, я чувствую себя хорошо!» Когда все друзья ушли, Ван Лиан снял маску притворной радости и вскоре снова начал упрекать себя: «Чего грустить? Даже инвалидность не мешает мне жить!»

Переноса боль, особенно ту, которая приходит без приглашения и от которой не так легко избавиться, мы очень легко, сами того не замечая, обнаруживаем в ней тьму и безразличие; она неожиданно давит на нас, заставляя нас беспокоиться, впадать в уныние и подавленность, словно проливной дождь, смывающий урожай и оставляющий после себя только опустошённую землю. Если же мы сами выдержим эту боль, она превратится в богатство и плоды, подобно урожаю после удобрения — крепкому и буйному.

Если же страдания слишком велики и выходят за пределы того, что мы способны вынести — например, в случае стихийных бедствий, несчастных случаев, войн и т. п. — возникает посттравматическое стрессовое расстройство, сопровождающееся чувством страха и беспомощности, а впоследствии — постоянными воспоминаниями, повышенной настороженностью, эмоциональным оцепенением и стремлением к уходу от реальности. При лечении таких травм обычно выделяют следующие аспекты: безопасность, надежда, успокоение, самоэффективность и способность к привязанности. Помимо обращения к врачу, мы обычно справляемся с болью самостоятельно, и для этого необходимо обобщить вышеперечисленные моменты и применять разумные способы преодоления страданий.

Прежде всего, необходимо удовлетворить базовые потребности. Многие люди, неспособные удовлетворить свои потребности, испытывают чувство утраты, и порой мы сами не знаем, в чём причина этой неопределённой утраты. Когда мы сыты, одеты и можем вести самодостаточную жизнь, чаще всего наше общее настроение бывает хорошим.

Во-вторых, необходимо обеспечить или сохранить собственную безопасность. Насытившись и укутавшись, мы начинаем беспокоиться о внезапных бедствиях. Если у нас есть такая возможность, мы можем приобрести средства самозащиты или изучить навыки самообороны, чтобы успокоить себя.

В повседневной жизни важно оказывать себе эмоциональную поддержку. Самомотивация имеет одно преимущество перед поощрением со стороны других: она менее пассивна. Мы можем в любой момент подбодрить себя и успокоить внутреннее беспокойство. Найдите для себя опору — например, изучите больше о самозащите, обретите веру, в которой сможете простить зло и страдания и обрести душевный покой.

Часть жизни заключается в том, чтобы выдерживать и принимать внешний мир; переносить страдания — значит укреплять свою душу, а вес, который вы способны выдержать, отражает силу вашего внутреннего мира. Научившись самостоятельно справляться с трудностями, мы будем меньше страдать душевно и обретем больше душевного спокойствия.

5. Всегда найдется отрезок пути, который придется пройти в одиночку

Всегда найдется отрезок пути, по которому никто не будет идти с вами, и всегда придется набраться мужества, чтобы пройти оставшийся путь в одиночку. Зрелость — это способность самостоятельно справляться с самыми сложными и неприятными ситуациями. Идти в одиночку — это не одиночество, а признак зрелости.

Ван Ваньжу самостоятельно поступила в университет в далекой Австралии — впервые в жизни ей предстояло провести несколько лет в столь отдаленном городе. Родители очень переживали, но не могли навещать дочь каждый день, и так Ван Ваньжу начала свою самостоятельную жизнь. Уже через несколько месяцев после начала учебы Ван Ваньжу пережила множество «первых раз»: впервые готовила еду, впервые самостоятельно оформляла заявление о поступлении, впервые подрабатывала в чужой стране. Конечно, глубокой ночью, когда вокруг царил тишина, Ван Ваньжу легко впадала в уныние и начинала скучать по родным. Но постепенно она привыкла к жизни в одиночестве и стала более самостоятельной: всё лучше готовила; научилась экономить; в отличие от того времени, когда только приехала, теперь она могла свободно общаться с однокурсниками, и у неё появилось много друзей. Когда она вернулась на родину, родители Ван Ваньжу хвалили её за то, что она стала более самостоятельной.

Всегда найдётся какой-то путь, какой-то период времени, когда приходится в одиночку справляться с некоторыми делами. Жизнь — это не компромисс и не уклонение от проблем; чем больше ты прячешься от них, тем больше их становится, и чем больше боишься, тем больше их появляется. Зачастую чем скромнее мы себя ведем, тем сложнее нам справиться с некоторыми делами в одиночку. Момент, когда ты больше не можешь держаться, на самом деле может стать началом перемен. Те вещи, которые пока не под силу, нужно терпеливо ждать, сохраняя душевное спокойствие и успокаивая свой страх перед самостоятельными действиями. Нужно настроить себя на мысль: «Любой исход укрепит мою душу и поможет мне достичь желаемого».

Би Вэньли сразу после окончания университета уехала работать в большой город, жила в сыром подвале и всю свою ежемесячную зарплату, за исключением денег на еду и аренду, отправляла домой. Так прошло два года, и Би Вэньли постепенно почувствовала, что её жизнь становится всё более скучной. Глядя на то, как друзья каждый день развлекаются и наслаждаются жизнью, а она сама по-прежнему отчаянно зарабатывает деньги, она испытала невиданное ранее чувство одиночества: никто не заботился о ней и не обращал внимания на её чувства. В конце концов она не выдержала и решила вернуться на родину.

Находясь в чужой стране и борясь в одиночку, человек сталкивается с множеством неожиданных проблем, и без хорошей психологической устойчивости он может быстро сломаться и погрузиться в состояние тревоги и беспокойства. Если нам приходится какое-то время бороться в одиночку, то мы обязательно должны беречь себя и научиться оставлять себе запасной выход.

Когда ты остаёшься один, рядом, безусловно, становится гораздо меньше людей, которые могли бы тебе помочь, и в этот момент настроение может ухудшиться. Пойми, что это нормальная реакция, и не делай ничего, что может навредить тебе самому из-за подавленного настроения. Не вини ни себя, ни других, просто сосредоточься на работе — самое главное, это справиться с делами. Не впадайте в уныние из-за внезапного расставания с близкими и друзьями. Поймите: это естественная человеческая реакция, а упреки и обвинения только причиняют вред вам самим. Берегите своё здоровье — только так у вас хватит сил идти вперед в одиночку и открыть для себя самые прекрасные пейзажи. Скрывайте свои слабости, двигайтесь вперёд с особой осторожностью, преодолевайте трудности, прокладывая путь сквозь тернии — и в конце концов, когда горе сменится радостью, вы обретете исцеление для души.

Не будьте жестокими по отношению к людям; все горечи, раскаяния, обиды и сожаления несите на себе сами. Когда дело будет решено, вы обнаружите, что не на что жаловаться. В жизни бывают и взлеты, и падения, но как же хорошо — самому быть хозяином своей судьбы! Это гораздо надежнее, чем возлагать все надежды на других. Не рассказывайте другим о трудностях, с которыми сталкиваетесь, идя в одиночку, чтобы вызвать сочувствие — это только опечалит собеседника и приведет к тому, что он начнет рассказывать вам свои истории. Не сравнивайте себя с другими — сравнения отнимают лишнюю энергию и только ухудшают ваше психологическое состояние. Мир несправедлив, различия между людьми и так велики, а сравнения только заставляют вас ломать голову. Отклонения, возникающие в результате сравнений, приводят лишь к чувству неудовлетворённости. Сохраняйте позитивный настрой и идите вперёд самостоятельно: качества, которыми вы обладаете, не обязательно есть у других, так почему бы не полюбить себя по-настоящему?

Когда мы идём в одиночку, легко сбиться с пути и тратить время на тех, кто того не стоит. В этот момент никто не даст совета и не предупредит, и когда ты опомнишься, будешь уже весь в ранах. Но и в этот момент не стоит унывать: ты всё ещё молод, у тебя впереди ещё много всего — новых переживаний и впечатлений. В мире полно дел, которые стоит делать, и людей, с которыми стоит познакомиться; ничего страшного, если иногда попадаются те, кто тебе не подходит. Наслаждайся моментом, цени каждое мгновение и верь, что впереди тебя

ждет лучшее. Обнаружив ошибку, своевременно минимизируй ущерб — время и силы ценнее всего, и в этом вопросе нужно быть безжалостным к себе.

Идя по жизни в одиночку, не стоит уклоняться от проблем — нужно обязательно пройти через них. Пойми, что каждому приходится сталкиваться с подобным: страх и напряжение — это нормальное явление. Не уклоняйся от них, а встречай их лицом к лицу, держи эмоции под контролем и действуй осторожно.

Поймите: без переворотов, от которых кружится голова, как может быть величественное преображение мира? Без взлетов и падений в жизни как можно достичь вершин успеха? Сильный дух — это воин в доспехах, который выдерживает весь гнев, злобу и оскорбления, но остаётся непоколебимым и в конце концов на своём пути цель своего пути и смысл своих действий — разве это не прекрасно?

6. Если не с кем поделиться горем, найдите уединенное место и поплачьте от души

Подавление эмоций — распространенная проблема современных людей; стресс не дает им дышать. Душевная боль, кажется, превращается в эмоции, которые, выплескиваясь наружу, ранят многих и оставляют в душе тысячи ран. Когда печаль становится невыносимой, возникает желание найти способ выплеснуть её, поделиться с друзьями или родными, но, когда приходит время заговорить, оказывается, что этих людей рядом нет.

В прошлом году Фан Чжунци родила своего первого ребенка. Как только радость прошла, на смену ей пришли заботы. Чтобы полностью посвятить себя уходу за ребенком, Фан Чжунци решила уволиться и остаться дома, отказавшись от помощи пожилых родственников и твердо заявив, что будет воспитывать ребенка самостоятельно.

Однако со временем у Фан Чжунци начались психологические проблемы. Она обнаружила, что весь смысл её жизни сосредоточился на ребёнке и муже, жизнь стала однообразной, она стала мнительной и подавленной, начала придираться ко всему в доме. Ей стало казаться, что её ребёнок немного туповат и не так умен, как дети из других семей, поэтому она записала его на множество курсов раннего развития.

Кроме того, ей казалось, что муж всё меньше уделяет ей внимания, а поделиться своими переживаниями было не с кем, поэтому она держала всё в себе, не находя выхода.

Когда мы испытываем душевную боль, нам хочется выплеснуть её наружу, потому что это самый прямой способ избавления от страданий — излить душу — это инстинкт человека. Но помимо этого существует ещё много других способов. Например, через социальные сети, спорт, прослушивание хэви-метала, ведение дневника и так далее, но ни один из этих способов не даёт такого простого и безудержного облегчения, как хорошенько поплакать.

Если постоянно изливать эмоции, это доставляет неудобства окружающим, и они могут даже отдалиться от нас из-за этой негативной энергии. Жизненное давление становится всё сильнее, и редко кто способен терпеливо выслушать чужие проблемы, не говоря уже о том, чтобы проникнуться ими. Собеседник не ощущает этой боли, ему трудно сопереживать, и для других наша боль — всего лишь приправа к жизни. Вместо этого лучше поплакать в одиночестве, примириться с собой и выплеснуть эмоции через рыдания.

В июле Ван Аньсянь должна была закончить учебу, но в этот жаркий июнь она так и не нашла работу, а внутреннее беспокойство ничуть не улучшило её жизнь. Вскоре её парень предложил ей расстаться, что нанесло сильный удар по самооценке Ван Аньсянь, и она перестала искать работу. Проведя в унынии почти полмесяца, Ван Аньсянь с помощью родственников устроилась на работу, не имеющую никакого отношения к её специальности, но вскоре не выдержала и уволилась.

Она хотела найти работу, которая бы ей интересовала, но в результате получила отказы на десятках собеседований подряд. Потерпев несколько неудач, Ван Аньсянь почувствовала себя крайне подавленной. У её семьи и без того не было достаточных средств, и ей было стыдно просить у родителей денег на проживание, поэтому ей пришлось жить в сыром подвале пло-

щадь всего несколько квадратных метров. Днём она ходила на собеседования, а по вечерам замыкалась в подвале, не решаясь рассказать семье правду. Так, держа всё в себе, Ван Аньсянь чувствовала, что душа её устала гораздо больше, чем тело. И вот однажды, проходя мимо ресторана, откуда доносился аппетитный запах, измученная голодом Ван Аньсянь обнаружила, что у неё нет денег на еду. Подумав об этом, она почувствовала себя обиженной и разрыдалась в одиночестве.

В песне «Полет против света» есть такие слова: «Иногда хочется поплакать в полную силу, найти место, где никого нет. Не нужны сочувственные взгляды, я сам даю себе силу». Делиться своими страданиями действительно важно, но плач в одиночестве — это также один из самых сильных способов выпустить эмоции. В моменты печали, несмотря на плохое настроение, нужно сохранять ясность ума и не навязывать свою грусть другим. Если эмоции невозможно сдержать, плач вслух — слезы являются лучшим лекарством от душевных ран. Если тебе неловко плакать на глазах у других, плач в одиночестве. Пусть плохие воспоминания постепенно утасуют благодаря самоисцелению.

Что касается плача, то исследователь из Университета Южной Флориды Джонатан Ротенберг однажды провёл следующий сравнительный эксперимент. Он обнаружил, что люди, которые часто громко плачут, лучше улучшают своё настроение во время плача. Исследователь отобрал несколько десятков женщин среднего возраста и попросил их ежедневно вести дневник настроения, в котором они должны были записывать причины, время, место и свои ощущения, связанные с плачем, за последние несколько месяцев. Исследователь обнаружил, что лишь у небольшой части людей настроение заметно улучшалось после плача, и все эти люди отличались сильной эмоциональной реакцией и повышенной эмоциональностью во время плача. Таким образом, мы видим, что для исцеления душевных ран при выплеске эмоций не следует держать всё в себе или тихо плакать — громкий плач является лучшим выбором. Поэтому, когда вы наедине с собой, не сдерживайте себя — громкий плач — лучший выбор.

Подавление эмоций приводит к накоплению негатива, которое в итоге превращается в болезнь, поэтому, когда вам тяжело на душе, не стоит сдерживаться — лучше хорошенько поплакать, чтобы избавиться от этого груза. Даже у самого незначительного человека есть эмоции, которые нужно выплеснуть; пусть эти переживания кажутся незначительными в глазах окружающих, но для вас самого громкий плач — это бесценный способ самоисцеления.

7. Так называемая сила — это когда тебе не на кого опереться

У большинства из нас есть две причины быть сильными: одна — врождённая внутренняя сила и умение вести дела упорядоченно; другая — когда, будучи ещё уязвимым человеком, в ситуации, когда внезапно исчезла опора, мы постепенно превращаемся в независимых и сильных людей. Первый случай — это раннее взросление, когда человек рано становится главой семьи и находит своё место в обществе. Второй — когда человека хорошо опекали, но он самостоятельно столкнулся с трудностями, пережил различные испытания и, накапливая опыт, постоянно закалял себя. Отчасти сила духа зависит от отношения окружающих к человеку: лишившись опоры, приходится быть сильным в одиночку и самостоятельно исцелять душу, раненую внешним миром.

До двадцати лет у Ли Шаофэнь всё складывалось гладко: у неё были любящие родители, в семье царила гармония, и она была объектом всеобщей любви и заботы. Она не обманывала надежд родных: с детства отлично училась, без проблем окончила университет, а после выпуска, следуя указаниям семьи, устроилась на административную должность в компанию родственников.

Но этим летом отец Ли Шаофэнь скончался. Ли Шаофэнь внезапно лишилась опоры и впервые поняла, насколько человек уязвим и что близкие могут уйти, когда ты меньше всего этого ожидаешь. За одну ночь Ли Шаофэнь словно повзрослела. Проведя некоторое время в

унынии, она решила уйти из компании родственников и найти работу, которая действительно ей подходит, чтобы одновременно заботиться о матери и работать.

Стать сильной духом можно двумя способами. Один из них — внутреннее стремление: благодаря размышлениям и некоторым внешним опытам человек осознает, что должен действовать самостоятельно, и самостоятельно разрабатывает долгосрочный план. Наличие плана и прагматичный подход естественным образом уменьшают беспокойство и тревогу по поводу будущего.

Другой способ — это вынужденная сила духа, вызванная какими-то неожиданными событиями, внезапными трудностями, внезапным финансовым кризисом и т. д. Эти трудности заставляют нас изменить прежнюю беззаботную жизнь, и, сталкиваясь с кризисом без какой-либо подготовки, мы испытываем напряжение, страх и раскаяние. Такой опыт оставляет в душе некоторую душевную травму, ведь привыкшие к беззаботной жизни люди вдруг обнаруживают, что, когда наступают трудности, опора, на которую они могли рассчитывать, внезапно исчезает, и нам приходится стать сильными, чтобы устоять в обществе — а для «цветочков из теплицы» это жестокая реальность.

Ван Лайи с большим трудом устроился в одну компанию, но, к его удивлению, его любимая должность оказалась занята кем-то другим, и в итоге его перевели на другую должность. Не ожидал он, что в первый же рабочий день его отругал начальник: «Ты знаешь, для кого предназначена эта должность? Как ты посмел сдавать экзамен?»

В этот момент Ван Лайи наконец опомнился, но было уже слишком поздно: он потратил огромное количество сил на подготовку и сдачу экзамена. Поэтому он стиснул зубы и подумал: «Надо же добиться каких-то результатов. Я с таким трудом устроился, не могу же уйти сразу же после прихода». К его удивлению, именно это колебание сделало его козлом отпущения.

Как только появлялся хороший проект, заслуга приписывалась тому, кто пользовался «льготами», а за провальные проекты отвечал Ван Лайи. Ван Лайи чувствовал себя совершенно измотанным. Родители время от времени спрашивали о том, как идут дела на работе, и Ван Лайи всегда отвечал в позитивном ключе, не решаясь сказать правду из-за боязни, что родители будут волноваться. Ван Лайи стиснул зубы и выдержал. Во время одного из исследований он проявил себя с лучшей стороны, что было замечено вышестоящим руководством, и, наконец, весной следующего года его перевели на работу в головной офис.

В семье внезапно произошла беда — умер близкий человек. В такой ситуации самым эффективным способом самовосстановления является предоставление себе времени на адаптацию и исцеление, чтобы за это время разобраться в своих чувствах. Постепенно нужно понять, чем хочется заниматься, и не следует с самого начала заставлять себя быть сильным — иначе будет трудно излечить травму от потери близкого человека.

Возьмём, к примеру, разрыв отношений или потерю работы: реакция каждого человека отражает его внутреннюю мотивацию. Если с самого начала мы будем психологически готовы и тщательно спланируем дальнейшую жизнь, то обнаружим, что многие трудности и неудачи можно преодолеть самостоятельно, даже если не на кого опереться. Душевное равновесие, достигнутое благодаря заранее продуманному плану, станет нашим оружием против разочарований.

Нам нужно сохранять рациональный настрой: настоящая сила — это не намеренная демонстрация способностей и решительные действия, а способность самостоятельно исцелить свою внутреннюю уязвимость, не проявляя страха и не притворяясь сильным перед лицом трудностей. Сделайте силу частью своего психологического состояния: когда человек осознает, что он недостаточно силен, он демонстрирует свою истинную сущность. В этот момент нужно научиться признавать свою уязвимость, но не мириться с ролью слабого. Столкнувшись с бедами, проявите решимость, как лодка, плывущая против течения: если не двигаться вперёд, то отступаешь назад.

Беды не прекратятся только потому, что нам не на кого опереться. Умение найти секрет сохранения душевного спокойствия в тяжелой ситуации гораздо важнее, чем какой-либо конкретный вклад. Столкнувшись с жизненными трудностями, мы должны сохранять в сердце лучик света, своевременно реагировать на проблемы, не прячась и не стыдясь, и таким образом закалять свой дух.

Глава 3. Чем бездушнее мир, тем горячее нужно жить

1. Сходил на продуктовый рынок — и вдруг перестал хотеть покончить с собой

Слишком много забот, постоянно растущие материальные желания, забота о повышении и прибавке к зарплате, забота о взаимоотношениях с окружающими. Иногда лучше просто отбросить всё это в сторону и насладиться простым счастьем — удовлетворением, которое приносят нашему желудку три раза в день. Продуктовый рынок — лучшее место для исцеления души. Пойдите прогуляйтесь по рынку в повседневной одежде, с корзинкой в руках, идите по середине оживлённой улицы. От ларька с блинчиками на углу до уличных торговцев, выкрикивающих рекламу термобелья, и далее — мимо рядов разнообразных овощных прилавков, где то и дело слышны голоса продавцов и покупателей, торгующихся о цене. Оживлённый рынок сметает всю грусть из души.

Ван Сяань, проживший в Пекине семь лет, пережил тяжёлый удар судьбы: из-за частых сверхурочных и ночных смен у него обнаружили целый ряд хронических заболеваний. Только тогда он начал осознавать, что человек не железо, и рано или поздно он сломается. С тяжёлым сердцем Ван Сяань, взяв с собой медицинскую карту, впервые в жизни взял недельный отпуск.

В тот день он встал рано, посмотрел на отступающую линию волос, погладил голову и вздохнул. Затем в его голове возникла такая пессимистичная мысль: «Для чего человек живет? Зачем так усердно работать?» Как раз когда он предавался меланхолии, он смутно услышал крики внизу. Раньше в такое время Ван Сяань всегда невольно хмурился, прятался под одеялом, затыкая уши, и пытался поспать еще немного.

«Может, спуститься и прогуляться?» — подумал Ван Сяань. Как по волшебству, он взял ключи, спустился вниз и, следуя за несколькими рано вставшими тетями, которые хотели купить дешевые овощи, оказался на рыночной площадке жилого комплекса. Чем ближе он подходил, тем отчетливее становились крики. Оказавшись в потоке людей, он повсюду видел свежие овощи, к нему доносился аромат свежесмолотой кунжутной пасты, а только что испеченные булочки «хуацзюань» еще дымились. В душе у Ван Сяаня возникло теплое чувство, а вскоре заурчал желудок.

Он сразу купил полцзиня мяса, немного овощей и несколько булочек-хуацзюань, а вернувшись домой, приступил к приготовлению завтрака. Только что приготовленные блюда, поставленные на обеденный стол, в отличие от еды на вынос, создавали особую уютную атмосферу. Пробуя еду, он почувствовал глубокое удовлетворение — Ван Сяань понял, что вот это и есть настоящая жизнь.

Поход на рынок — любимое занятие многих людей, особенно пожилых, которые больше всего любят ходить на утренние рынки: там не только можно купить дешевые продукты, но и позаботиться о питании всей семьи. Встретить по дороге знакомого, перекинуться парой слов, поторговаться с продавцом, отведать кусочек горячего тофу-нао и вернуться домой, толкая корзину, наполненную овощами и фруктами, — какое это счастье!

Не только обычные люди любят ходить на продуктовый рынок — некоторые знаменитости тоже с удовольствием встают рано утром, чтобы выбрать там свежие овощи и фрукты. Кинозвезда Чжоу Рунфа часто ходит за продуктами с семьёй, и соседние торговцы всегда радушно обмениваются с ним парой слов. Гу Лун считал, что если человек хочет покончить с собой, ему обязательно нужно сходить на продуктовый рынок. Художественный обозреватель Ма Вэйду описывал разницу между продуктовым рынком и супермаркетом: «Сегодня городские жители часто ходят в супермаркеты, причём в те, где есть всё, что только можно себе представить, но овощи там не играют главной роли; на продуктовом рынке всё иначе — покупатели и продавцы находятся на равных, а овощи, рыба, яйца и мясо всегда остаются главными героями; такой богатый выбор наполняет людей уверенностью в жизни и радостью».

Удовольствие от посещения продуктового рынка заключается в его оживлённости: войдя на рынок, вы сразу видите толпы людей, и быстро пройти невозможно. У каждого прилавка вы в той или иной степени слышите разговоры соседей: «Возьмите ещё немного, чтобы дошла сумма до целого!», «Доплатите один мао, и я подарю вам маленький хурму на пробу», «У нас овощи свежие, их можно и жарить, и варить». На этом оживлённом рынке царит человеческое тепло, которое придаёт холодному городу нотку живой атмосферы. Оживлённость подавляет тёмную сторону человеческой души; черпая здесь энергию, люди постепенно избавляются от мыслей о самоубийстве.

Продуктовый рынок — это место, пронизанное духом повседневной жизни и быта. Если несколько раз побывать на одном и том же рынке, то обязательно найдётся продавец, с которым вы быстро сблизитесь, и который будет радушно приветствовать вас как постоянного покупателя, а иногда даже поболтает с вами. Известный гурман Цай Лань любит, приезжая в новый город, сначала прогуляться по местному рынку. Продукты в каждом городе не совсем одинаковы, а продавцы из разных регионов делятся своими кулинарными секретами. Для него эти различия — источник свежих впечатлений и приятных сюрпризов.

Ян Юнцин рано стала матерью; ухаживая за двухлетним ребенком, она была измотана физически и душевно. Самым расслабляющим моментом для нее было оставить ребенка на попечение родителей, взять корзинку и рано утром отправиться на рынок за продуктами на несколько дней. На оживленном рынке Ян Юнцин, сосредоточившись на выборе продуктов и отбросив в сторону все заботы, вдыхала ароматы свежих продуктов — и ей казалось, будто она снова стала той свободной и чистой девушкой, которой была когда-то. Размышляя о том, какие блюда можно приготовить из купленных продуктов — варить их или жарить, — прогулка по рынку стала для неё самым большим утешением и отдушиной после изнурительного дня.

На рынке нет ни стихотворений, ни интриг, а есть только разнообразные овощи и волшебная сила, способная развеять уныние. И не преувеличением будет назвать это волшебством: каждый продавец умеет с энтузиазмом рекламировать свой товар, предлагая покупателям несколько вариантов приготовления купленных продуктов, от чего у покупателей невольно текут слюнки при описании блюд на сайте. Поэтому, не успев съесть и нескольких кусочков горячей еды, о самоубийстве и речи быть не может. Если вас гнетет душа, попробуйте прогуляться по оживленному рынку — это совершенно иные ощущения, чем от холодных и изысканных витрин.

Уставшим людям, которых жизнь давит так, что они не могут вздохнуть, обязательно стоит попробовать это: какими бы тяжёлыми ни были дни, они не смогут устоять перед внезапной оживлённостью. Еда — это самое главное для человека: глядя на полные прилавки продуктов, вы обязательно почувствуете умиротворение, а слушая шумные крики торговцев, несомненно, будете тронуты их энтузиазмом. Наблюдая за тем, как эти незнакомцы тщательно выбирают продукты и с усилием торгуются, — ведь даже те, кому живётся тяжелее, чем вам, относятся к жизни так серьёзно, — какая у вас может быть причина покончить с собой? Жить с таким настроением, заражаясь внешней оживлённостью, — это, пожалуй, неплохой способ самоисцеления.

2. Не унывай, в этом мире всегда найдутся те, кто тайно любит тебя

Этот мир никогда не бывает идеальным, он постоянно наполнен жестокой конкуренцией. Когда мы сталкиваемся с трудностями, чувствуем себя совершенно измотанными и постепенно впадаем в уныние, нужно помнить, что ты не одинок — в этом мире всегда найдутся люди, которые тайно любят тебя. Когда у тебя плохое настроение, не думай, что весь мир против тебя. Обращай внимание на случайные моменты жизни, и ты обнаружишь, что в том, что казалось тебе ужасным, скрывается много непреднамеренных трогательных моментов.

В одном из микрорайонов в день Пасхи всегда появлялся пожилой мужчина, который рисовал на тротуаре следы кролика, создавая для местных детей сказочную атмосферу. Так

продолжалось на протяжении нескольких десятилетий, пока старик не умер. Жители микрорайона думали, что больше никогда не увидят этих милых следов кролика, но в следующий год на улицах микрорайона снова появились следы кролика — оказалось, что семья старика продолжила традицию рисовать следы кролика для детей.

Одна женщина сидела на корточках на дороге и плакала. Незнакомый водитель, заметив это, хотел выйти из машины, чтобы помочь ей, но неожиданно услышал: «Уйди, не лезь ко мне». Водитель не стал больше утешать её, а включил фары и вызвал полицию. Только когда прибыли полицейские, он медленно уехал.

Сотрудник одного из кафе Starbucks, чтобы клиент с нарушением слуха мог понять его, решил выучить язык жестов. В тот день, когда он освоил его, он передал этому клиенту записку, на которой было написано: «Я знаю язык жестов, и вы можете рассчитывать на такое же обслуживание, как и все остальные».

В мире много добрых людей, которые с радостью помогают другим и настроены позитивно. Доброту человека невозможно скрыть. Хотя в жизни бывает много трудностей, нужно верить, что в мире есть много добрых людей. Когда мы переживаем бесчисленные испытания и чувствуем отчаяние, не стоит терять надежду — нужно помнить, что многие люди любят вас.

Мы обязательно встретим таких людей: слова поддержки от незнакомца, доброжелательную улыбку, помощь, не требующую больших усилий. Например: во время ливня молодой человек за рулём микроавтобуса, увидев уборщика улиц, которому негде было укрыться, сам предложил ему укрыться от дождя в салоне. Маленький ребёнок внезапно выбежал на середину дороги, и, увидев приближающуюся машину, дежурный дорожный полицейский, рискуя жизнью, бросился к нему и спас ребёнка. Влюблённая пара, поужинав, увидела проходящего мимо бездомного и подарила ему еду, которую упаковали с собой. На сиденье в автобусе случайно заметили записку, на которой было написано: «Сиденье мокрое, просьба не садиться». Мать, привезшая ребенка на экзамен, увидела, как военный служащий вооруженной полицией, несмотря на проливной дождь, ровно стоял на посту у входа в экзаменационный зал, и, взяв зонтик, который держала в руке, накрыла им голову военнослужащего.

В жизни бесчисленное множество проявлений доброты со стороны незнакомцев; зачастую нам нужен взгляд, способный увидеть красоту, — стоит чаще обращать внимание на эти прекрасные моменты, и настроение постепенно станет лучше.

Пользователь под ником «Я — скрытое оружие» опубликовал в социальной сети следующую фразу: «Я подписала согласие на донорство органов... Я старалась, но больше действительно не могу, простите». В этом сообщении проскальзывали мысли о самоубийстве, и незнакомые пользователи, увидевшие его, мгновенно забеспокоились.

Менее чем за три дня появилось более трёх тысяч комментариев — все эти незнакомцы старались утешить её, надеясь, что она их увидит. Кто-то утешал её словами: «Хотя мир и не так уж хорош, в нём всё же есть люди, которые тебя любят!» Другие в комментариях приглашали её в гости в свой родной город: «Я живу в Наньчане, здесь есть потрясающе вкусный суп из глиняного горшка, а ещё музыкальный фонтан...» Некоторые пользователи даже делились своими мрачными переживаниями, чтобы утешить девушку, склонную к самоубийству: «Девушка, я тоже когда-то страдала от депрессии, была на грани срыва, каждый день казалось, что я больше не выдержу, но кто-то протянул мне руку помощи».

Когда ситуация начала принимать всё более серьёзный оборот, один из пользователей узнал по фотографиям, опубликованным девушкой, в каком городе она находится. Пользователи сразу обратились за помощью к местной полиции. Ознакомившись с ситуацией, полиция сообщила, что родственники девушки уже обратились в полицию, и что патрулируя набережную, полицейские нашли девушку, собиравшуюся покончить с собой. Спасли девушку, полицейские немедленно проверили её физическое состояние и, проявив доброту, доставили её в центр психологической помощи для консультирования. Через несколько дней друзья девушки

ответили пользователям в социальных сетях, что с ней всё в порядке, и только тогда незнакомые пользователи успокоились.

Даже незнакомцы могут проявить доброту. Когда нам кажется, что жить больше не стоит, не забывайте, что о вас заботятся многие люди. Мы должны помнить, что помимо любви незнакомцев, есть ещё любовь родных и друзей. Родители заботятся о нас и окружают нас всеосторонней заботой с самого раннего детства. Мы видим, как родители, чтобы оплатить обучение детей, работают с раннего утра до позднего вечера. Забота друзей — это забота и поддержка в трудные моменты, а также возможность поделиться радостью и горем, выговориться. Мы видели, как друзья, чтобы выслушать твои жалобы, отказываются от с трудом заработанного свободного времени. Забота между влюблёнными — это история о пожилой бабушке за семьдесят, утратившей способность передвигаться, и о том, как с тех пор дедушка каждый день помогает ей привести себя в порядок.

Не теряйте надежду на этот мир, избегайте одиночества, искренне ощущайте любовь окружающих, осознавайте ценность своего существования и принимайте своё место в обществе. Стремитесь к любви других, активно ищите её, ощущайте её в своём сердце и исцеляйте душевные раны благодаря этим тонким открытиям. Прошлые обиды не имеют значения — главное, помнить ту любовь, которую вы когда-то получили.

3. В любви нельзя обманывать, то же самое касается и жизни

Многие говорят, что любовь должна быть бурной, романтической и незабываемой, и что без драматических перипетий отношения просто не заслуживают внимания. Но я считаю, что не только любовь, но и жизнь нуждается в таком чувстве торжественности: уметь жить ярко и страстно, а также серьезно и с энтузиазмом решать бытовые проблемы и семейные дела, терпеливо преобразовывая свою прежнюю скучную жизнь.

Ван Цюань каждый день мчался по делам, рано уходил из дома и поздно возвращался, уже забыв о том, что нужно убирать в комнате; уборку поручал поденщикам, а питался только едой на вынос — в доме не было ни капли живой атмосферы. Как только наступали выходные, Ван Цюань лежал в постели, отдыхая, а по вечерам ходил с друзьями в бары и просыпался с похмельем. Безудержный образ жизни привел к тому, что Ван Цюань заболел. Он устроил себе небольшой отпуск и, по предложению друга, отправился в небольшой город в провинции Юньнань. Каждый день он пил чай, набирался сил и, глядя на это необыкновенно голубое небо, чувствовал, что вот это и есть настоящая жизнь.

Если относиться к реальной жизни так же серьезно, как к любви, не обманывая себя, настроение тоже станет лучше. Но на самом деле многие, как и Ван Цюань, снаружи выглядят блестяще, а за кулисами беззаботно растрачивают жизнь, обманывая самих себя. Точно так же, как многие на улице носят изысканный макияж и одежду последних модных коллекций, а дома у них царит невообразимый беспорядок, а нерегулярное питание посылает организму едва уловимые сигналы опасности.

Как же выглядит настоящая искренность? В романе «Унесенные ветром» есть такой эпизод: главная героиня Скарлетт О'Хара, даже находясь в крайней нищете, не забывала заботиться о своём внешнем виде — она сшила себе платье из домашних штор и надела его, чтобы пойти на переговоры с главным героем. Героиня сериала «Тётя Дуохэ» — «Дуохэ» — каждый день трудилась на угольном складе в суровых условиях, но, вернувшись домой, не забывала прибраться в доме и приготовить кастрюлю аппетитно пахнущего ужина. Даже в самые тяжёлые моменты жизни всегда найдутся люди, которые заботятся о себе с особой тщательностью.

После работы Лю Луцин купила продукты для ужина и рано вернулась домой. Она включила магнитофон, поставила музыку, открыла бутылку красного вина и, слушая музыку и потягивая вино, приготовила ужин. Наклонившись, чтобы нарезать овощи, она почувствовала, как напряжение, накопившееся за день, спадает, и вскоре ужин был готов. Она включила свою любимую передачу и стала смотреть её, одновременно ужиная.

После ужина она занялась домашними растениями: полила их, подкормила почву питательным раствором и достала тетрадь, чтобы записать, как растут растения. Затем она приступила к уборке: привела туалетный столик в идеальный порядок, постирала сменную одежду и взяла книгу, которую читала до половины, чтобы продолжить чтение.

Если внимательно присмотреться к её туалетному столику, можно заметить, что на каждом средстве по уходу за кожей прикреплена записка с указанием срока годности, чтобы не допустить его пропадания зря. В шкафу одежда рассортирована по любимым сочетаниям и сложена в соответствующие пакеты, а также к каждому комплекту прикреплены распечатанные изображения, демонстрирующие, как он будет смотреться на ней. Перед сном Лю Луцин немного занимается йогой, делает ванночку для ног, и, успокоив тело и душу, крепко засыпает.

Быстрый темп жизни вызывает у нас беспокойство, заставляет нас относиться к некоторым вещам несерьёзно, но на самом деле такая жизнь ещё больше изматывает тело и душу, лишая нас возможности насладиться многими моментами. Нам следует научиться жить изысканно и стать полноценными людьми.

Противоположностью грубости является изысканность, которая делает жизнь более естественной и внутренне наполненной. Жизнь, прожитая без халатности, исцеляет душу, ведь большинство жизненных травм происходит из-за небрежного отношения к себе, что приводит к непоправимым последствиям.

Чтобы не относиться к жизни небрежно, нужно начать с себя: изменить режим дня, ложиться спать рано и вставать рано, питаться полноценно, не лишая себя удовольствий и время от времени баловать себя небольшими сюрпризами. Наслаждайтесь одиночеством — это не значит чувствовать себя одиноким. В одиночестве можно заняться многими вещами, расслабить мозг и успокоить душу.

Общайтесь с интересными людьми: у людей с изысканным вкусом есть много интересных идей, которым мы можем поучиться; они замечают детали, которые остаются незамеченными для других, и находят в жизни мелкие радости и счастье. Они более оптимистично относятся к трудностям и наслаждаются процессом разрешения конфликтов; интересные люди вызывают у окружающих большее восхищение и симпатию. Жизнь заключается не только во внешней красоте — самое главное — это внутреннее благополучие; у людей с изысканным вкусом, помимо внешней привлекательности, внутренний мир еще более красочен.

Обнаружив таких людей, попробуйте перенять их отношение к жизни и постарайтесь самим стать человеком с изюминкой. Поняв суть этого, вы обнаружите, что даже в бедности жизнь может быть разнообразной: в мире есть много вещей, которые приносят радость, не требуя денег — падающий с дерева листок, луч теплого солнца, сеанс медитации, дневник с памятными записями. Ощущая красоту жизни, вы заметите, как ваша когда-то подавленная душа постепенно исцеляется, а те события, которые раньше причиняли вам невыносимую боль, теперь кажутся смешными.

Раньше уборка казалась мне настоящей головной болью, а теперь я воспринимаю её как физическое освобождение и удовольствие. Раньше я так сильно полагалась на записи в телефоне, а теперь понимаю, насколько реальны фрагменты жизни, записанные в дневнике. Живите так, как будто это любовь: жизнь — наш возлюбленный, и чем внимательнее мы к ней относимся, тем сильнее она нас любит.

4. Посмотри на солнце, и ты не увидишь тени

«Папа, а ты знаешь, почему передо мной всегда висит тень?» — спросила девочка, указывая на эту тень.

«Повернись лицом к солнцу, и тень уйдет назад», — ответил папа. Девочка послушалась, повернулась, и тень сразу исчезла, а перед ней появился яркий солнечный свет.

Хелен Келлер сказала: «Всегда держи лицо к солнцу, и тогда ты не увидишь тени». Человек, проживший всю жизнь в темноте, не слыша и не видя, не сдался перед судьбой, пробился

сквозь тернии и проявил себя с лучшей стороны. Роман «Если бы мне дали три дня света» — это любовь к жизни, превратившаяся в луч солнца, вдохновляющий каждого, кто знаком с ней. Эта энергия, с которой она изо всех сил старалась ощутить красоту мира, — то, что для обычного человека даётся без труда, для неё было роскошью, доступной лишь на три дня. «Я представляю себе закат как огромный розарий, где лепестки цветов падают с неба, как снег... Считаю каждый прожитый день последним днём своей жизни». Мир, описанный ею, наполнен солнечным светом и теплом.

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.