

ДОЛОЙ ЛИШНЮЮ СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ

Как смелее отстаивать
свои интересы

А Р И К Е Й Н



Ари Кейн

**Долой лишнюю
стеснительность. Как смелее
отстаивать свои интересы**

«Автор»

2026

Кейн А.

Долой лишнюю стеснительность. Как смелее отстаивать свои интересы / А. Кейн — «Автор», 2026

«Мне неудобно отказать». А выполнять чужую работу в свой выходной удобно? Каждое выданное «да» отнимает у вас время, деньги или право решать за себя. Хватит оплачивать чужое удобство собственной жизнью. Эта книга поможет подобрать слова для отказа, прямо говорить о своих интересах и выдерживать чужое недовольство. В ней есть примеры мягких ответов и ситуаций, в которых пора проявить твёрдость. Прочтите её до следующей просьбы, на которую вы уже собираетесь согласиться против воли.

© Кейн А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. «Стыд» ради репутации — это мучительное страдание	5
Глава 2. Не преодолев психологический барьер «неловкости», вы будете вынуждены жить только в своём маленьком мире	18
Глава 3. Не говорите одно, а думайте другое из-за «неловкости» — так вы только сами пожнёте горькие плоды	32
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Ари Кейн

Долой лишнюю стеснительность. Как смелее отстаивать свои интересы

Глава 1. «Стыд» ради репутации — это мучительное страдание

Раз уж вы так привязаны к репутации, то будьте готовы к страданиям. Стыдно отказать другому, стыдно бороться за возможность, стыдно играть роль «злодея»... У каждого из нас так много таких «стыдных» моментов, но мы даже не подозреваем, что именно эта погоня за одобрением окружающих мешает нам жить счастливо.

Почему большинство китайцев так заботятся о репутации

Как гласит пословица: «Человек живёт своим лицом, а дерево — своей корой». Стремление сохранить лицо — это естественная черта человека, и эта черта особенно ярко проявляется у китайцев, известных во всём мире своим чувством этикета. Начиная с рейтингов по экзаменам в школе, заканчивая доходами на работе, покупкой жилья и автомобиля, и даже положением дел с детьми... Мы всю жизнь боремся ради репутации: ради репутации не хотим признаваться перед другими даже в плохих результатах экзаменов, а некоторые ради этого не гнушаются даже выдумывать ложь; ради репутации многие, стиснув зубы, покупают дорогие машины, живут в больших домах и носят брендовую одежду, как будто только так можно заслужить уважение окружающих и жить счастливо. Но, если хорошенько подумать, действительно ли это так?

Кем бы мы ни были, где бы ни жили и какую бы роль ни играли, никто из нас не живёт ради других, а только ради себя. В Китае есть старая поговорка: «Лучше умереть, сохранив лицо, чем жить, терпя унижения». На самом деле, эта поговорка очень точно отражает реальное положение дел тех, кто слишком заботится о своём «лице».

В реальной жизни каждый заботится о своём «лице», но что же такое «лицо» на самом деле? Разве это просто внешний облик? Проще говоря, «лицо» — это своего рода психологический барьер, поэтому, когда нам отказывают после первого собеседования, мы испытываем неловкость и начинаем бояться следующих собеседований. «Лицо» — это чувство неловкости. Из-за чрезмерной заботы о «лице» некоторые люди не хотят обращаться за помощью, считая это особенно постыдным. Однако человек — общественное существо, и во многих ситуациях требуется взаимная помощь. Сужать круг общения только для того, чтобы избежать неловкости, — действительно неразумный поступок.

Так стоит ли вообще заботиться о «лице»? «Лицо» подобно хамелеону: оно постоянно меняет свою роль в зависимости от окружающей обстановки. В семье, на работе, в обществе — в разных ситуациях «лицо» оказывает на нас разное влияние. Поэтому только правильно понимая суть «лица», можно избежать поражения из-за чувства неловкости. Независимо от того, понимаем ли мы «лицо» слишком широко или слишком узко, оно может превратиться в бремя для жизни. Если ради «лица» мы будем с трудом продвигаться вперед, неся на себе тяжелый груз, то это принесет больше вреда, чем пользы. Однако в реальной жизни человеческая жадность часто приводит к тому, что «лицо» преувеличивается до бесконечности, что незаметно снижает качество жизни — и это является одной из важных причин низкого уровня счастья современных горожан.

Маленькая Чэнь — отличница известного художественного вуза. После окончания учебы благодаря своим глубоким профессиональным знаниям она устроилась в модный журнал на

должность художественного редактора. На самом деле многие друзья завидуют Маленькой Чэнь, ведь она всегда находится на переднем крае моды, но мало кто знает о её переживаниях. Несмотря на то что у Маленькой Чэнь неплохой доход, в присутствии коллег она часто чувствует себя неловко и не может поднять голову.

Глядя на то, как её коллеги носят одежду международных брендов и ходят с сумками за десятки тысяч юаней, а затем сравнивая это со своим скромным обликом, Чэнь чувствовала себя просто не в своей тарелке. Поэтому, чтобы вернуть себе хоть немного достоинства, помимо расходов на основные жизненные нужды, она тратила практически все оставшиеся деньги на покупку модной одежды и аксессуаров. Однажды, чтобы сэкономить на сумке LV, она целый месяц питалась только одним приёмом пищи в день. В глазах друзей она была модной и красивой девушкой из богатой семьи, но на самом деле она происходила из ganz обычной семьи: её родители были учителями на пенсии, и хотя их жизнь была благополучной, она далеко не позволяла себе беззаботно тратить деньги.

Пролетели два года: однокурсники и друзья покупали то дома, то машины, а у маленькой Чэнь, как у типичной «месячной», не было практически никаких сбережений, не говоря уже о покупке жилья или автомобиля. На ежегодной встрече однокурсников, когда все обсуждали квартиры и машины, Чэнь почувствовала себя очень неловко, и у неё зародилась твёрдая убеждённость: на покупку квартиры требуется слишком много денег, да и к тому же она девушка, поэтому ей во что бы то ни стало нужно купить машину.

На самом деле, Цзинь слишком заботилась о своем престиже, но сама несколько этого не осознавала; напротив, чем больше она барахталась в трясине престижа, тем глубже в ней погружалась, а жизнь становилась всё более скучной и безвкусной. Чтобы выглядеть престижно в глазах однокурсников, она, не учитывая личные потребности, слепо решила купить машину; на самом деле она даже не осознавала, что уже стала заложницей так называемого «престижа».

В последующие дни она начала присматриваться к автомобилям: обычные машины казались ей слишком простыми и не достойными внимания, а больше всего ей приглянулась Audi стоимостью около 400 000. Чтобы купить эту машину, она копалась в карманах, даже взяла деньги, отложенные родителями на старость, и с большим трудом собрала первоначальный взнос, а на оставшуюся сумму оформила банковский кредит сроком на десять лет. С тех пор уровень жизни Чэнь резко снизился, а тяжёлое бремя выплат заставило её целыми днями жить в постоянной тревоге.

Чтобы погасить автокредит, она сократила повседневные расходы: раньше она часто ходила с друзьями в рестораны, в кино и путешествовала, а теперь вынуждена отказаться от всего этого; кроме работы, ей приходится целыми днями сидеть дома и никуда не выходить. Хотя у неё и появилась машина, расходы на её обслуживание и топливо составляют немалую сумму, поэтому, как правило, она редко выезжает на ней: только на встречи с однокурсниками и в подобных случаях она садится за руль своего «коня», которым так гордится, а в остальное время машина просто стоит в гараже и пылится.

На самом деле, нам легко заметить, что поступки «маленькой Чэнь» в этой истории не были разумными, но в реальной жизни таких людей, как она, немало. Изначально для удовлетворения своих потребностей вполне хватило бы экономичного автомобиля, но ради того, чтобы выглядеть престижно в соревновании с другими и не испытывать смущения перед людьми, она в итоге серьезно перерасходовала свои средства, купив роскошную модель, и в результате оказалась в затруднительном положении из-за стремления сохранить лицо.

Лун Интай однажды сказала: «Быть худым — не позор, позор — это набивать себе лицо, чтобы выглядеть толстым». В современном обществе, переполненном материальными желаниями, постоянно раздувающееся тщеславие словно свирепствующая чума, от которой никто не может уберечься. Но мало кто осознает, что «лицо», скрывающееся за тщеславием, — это бумажный тигр: с виду он выглядит величественно, но на самом деле его можно проткнуть

одним легким уколом. Наемные работники покупают предметы роскоши, чтобы приукрасить свою жизнь, а некоторые молодые люди и девушки ради покупки iPhone даже готовы сдавать кровь. «Лицо» не сопоставимо с едой, одеждой, жильем и транспортом; только пустая душа может опускаться до погони за столь поверхностным «лицом».

Как известно, ужины и банкеты — это очень традиционный способ гостеприимства, но в наши дни в погоне за «лицом» они становятся всё более вульгарными. В реальной жизни зачастую именно бедные люди любят устраивать банкеты, и главной причиной этого явления является «показ». Будь то свадебный банкет, день рождения, даже празднование первого месяца жизни младенца или похороны пожилого человека — помпезность проникает повсюду. Даже мелочь нужно отмечать с большим размахом, не жалея огромных средств, как будто только так можно выглядеть красиво, престижно и величественно, иначе перед родными и друзьями не удастся поднять голову.

На самом деле, за стремлением людей к помпезности скрывается стремление сохранить «лицо». Задумайтесь: что такое «красиво»? Что можно считать «престижным» и «величественным»? Помпезность — это всего лишь внешняя форма. Если ради этой внешней оболочки бездумно растрачивать деньги и даже в любых ситуациях руководствоваться лишь заботой о «лице», то где же тогда достоинство и свобода?

На самом деле, человек — вершина всего творения, и все материальные блага призваны служить ему, но мы забыли об их истинной полезности и вместо этого рассматриваем их как призрачный символ престижа. Престиж подобен паре роскошных, но неудобных туфель: хотя их великолепный внешний вид и приносит удовлетворение, жизнь, прожитая под пристальным взглядом окружающих, обречена на несчастье. Раз так, почему бы не избавиться от вредной привычки сравнивать себя с другими, отбросить мешающее тщеславие и с сегодняшнего дня избавиться от жизненных проблем, вызванных «лицом», чтобы стать простым и беззаботным городским жителем.

Не живите в глазах и устах других

В жизни каждого человека всегда есть вещи, которые никто другой не может заменить. Несмотря на то, что у подавляющего большинства людей есть любящие родители, искренне любящие партнеры и преданные друзья, в отношении к жизни никто не может заменить вас. Когда ты рыдаешь от неудачи, родители, как бы сильно они тебя ни любили, не смогут по-настоящему прочувствовать твои муки и горе; когда тебя оскорбляют, пусть утешение друзей и искренне, но страдаешь всё равно ты сам. Раз уж в жизненном путешествии мы настолько одиноки, то не стоит слишком заботиться о взглядах окружающих.

Говорят, что во время раскопок древнего города Троя один археолог обнаружил медное зеркало, на котором была выгравирована философская фраза: «Когда все думают, что ты идешь налево, я знаю, что ты все время идешь направо». На самом деле истина часто находится в руках немногих, поэтому совершенно не нужно жить под прицелом чужих глаз и слов, и тем более не стоит терять душевное равновесие и радость из-за бессмысленной болтовни окружающих.

В реальной жизни подавляющее большинство людей слишком заботится о том, что о них думают другие. Если кто-то считает, что ты одеваешься старомодно и без вкуса, ты начинаешь целыми днями изучать моду и покупать самую новую и модную одежду, обувь и головные уборы; если кто-то считает тебя скупым и мелочным, ты специально покупаешь всем подарки и угощаешь их обедом... Посмотрите вокруг: сколько людей живут ради других? Из-за одной небрежной фразы они начинают беспокоиться и даже целенаправленно меняться. На первый взгляд это делается для того, чтобы стать более совершенным, но мало кто осознает: никто из нас не является «юанем», и как бы мы ни менялись, нам никогда не удастся понравиться всем. Так зачем же мучиться из-за слов и поступков других?

Люди часто говорят: «Слова могут утопить человека», и на самом деле это не преувеличение. В древности Коперник был замучен до смерти невежественными верующими за то, что отстаивал истину, а в наши дни есть несчастные, которые покончили с собой из-за пустых сплетен. Глаза и уста других людей словно — нерушимое смертоносное оружие, которое ранит всех, кто слишком заботится о своей репутации, и может даже стоить им жизни. Как бы то ни было, жизнь принадлежит вам, поэтому идите своим путем, а пусть другие говорят что хотят! Только оставаясь верными себе, мы сможем обрести радость, свободную от всякого груза.

35-летний Старик Чэнь — руководитель среднего звена в одной из известных местных компаний. Каждое утро, когда он, элегантно одетый, отправляется на работу, ему часто встречаются приветствиями вроде «Менеджер Чэнь, на работу идите!», что доставляет ему огромное удовольствие. В глазах окружающих Старик Чэнь — типичный успешный человек: на работе он занимает руководящую должность, а в жизни, хотя и не может похвастаться огромным богатством, ни в чем не испытывает нужды. Чтобы заслужить похвалу и восхищение окружающих, старик Чэнь уделяет большое внимание внешнему виду всей семьи: даже когда его жена идет за продуктами, она должна быть одета прилично, прежде чем выйти из дома, и ни в коем случае не может ходить на продуктовый рынок — это слишком понижает престиж; только супермаркет едва ли соответствует их статусу.

Однако в жизни бывают непредвиденные повороты: совсем недавно в компании, где работал старик Чэнь, прошли внутренние реформы, и его без всякой видимой причины уволили. Беда не приходит одна: вскоре после этого инвестиции Старого Чена на фондовом рынке оказались заблокированными, и его семья, которая раньше жила в достатке, очень быстро оказалась в тяжелом финансовом положении. Жена Старого Чена — обычная учительница начальной школы; хотя ее работа выглядит вполне прилично, доход у нее средний, и содержать семью из трех человек только на ее зарплату в две тысячи с лишним юаней в месяц — задача крайне сложная.

После увольнения старик Чэнь начал искать работу повсюду, но все, что ему удавалось найти, — это должности на низовом уровне. Однако он не мог поступиться своим достоинством и просто не мог заставить себя пойти работать на такие должности, поэтому целыми днями сидел дома. Каждое утро он, как и раньше, нарядно одевался и стоял в жилом комплексе, выглядя как настоящий руководитель. Когда его спрашивали о работе, он часто презрительно фыркал и свысока смотрел на тех, кто трудился на низовых должностях.

Из-за чрезмерной заботы о репутации он не мог смириться с утратой прежней «руководящей» жизни. Чтобы и дальше поддерживать имидж успешного человека и заставить всех замолчать, он начал целыми днями бездельничать на улицах, а каждое утро звонил старым знакомым и друзьям, которые разбогатели на бизнесе или занимали какие-то должности, в надежде попасть на несколько обедов. Вечером, когда наступало время встречи, он выходил из дома с блестящим лицом, в костюме и с галстуком, и возвращался глубоко ночью в состоянии сильного опьянения.

Всякий раз, когда жена или знакомые спрашивали его об этом, старик Чэнь всегда с гордостью отвечал: «Я обсуждал дела с одним другом, у которого состояние исчисляется в 100 миллионов юаней». Опираясь на то, что когда-то занимал руководящую должность и знал немало высокопоставленных чиновников и влиятельных людей, а также на то, что они помогали ему «приукрасить» его репутацию, старик Чэнь, можно сказать, в полной мере завоевал уважение среди жены, сына, родственников и друзей. Но у него была мать, лежащая в больнице, и сын, ходящий в школу, а скудного заработка жены совершенно не хватало на жизнь. Однако он совершенно не заботился о том, как живет его семья: ради собственного престижа он не хотел устраиваться на обычную работу, чтобы облегчить финансовое бремя семьи. По его собственным словам, он всё-таки «небольшой начальник» — как он может работать на низовом уровне? Это было бы просто унижительно.

Из-за всего этого старик Чэнь и его жена часто ссорились: даже если жена нечаянно упоминала, что кто-то получил повышение или у кого-то в семье купили машину, это задевало чувствительные нервы старика Чэня, и тут же начинались бесконечные ссоры. Жизнь старика Чэня словно зашла в тупик, и кроме бесконечного порочного круга у него не было другого выхода.

Иногда чем больше мы стремимся сохранить лицо, тем больше теряем достоинство. Старик Чэнь из этой истории именно потому, что слишком заботился о взглядах и мнениях окружающих, предпочитал терпеть материальные лишения, но ни за что не хотел спуститься с высоты своего положения, чтобы решить насущные проблемы. Ради того, чтобы сохранить образ «успешного человека» в глазах жены, детей и друзей, ради того, чтобы не потерять лицо, он не гнушался ежедневно ходить на обеды и ужины, совершенно не заботясь о жизни всей семьи. Утративший личное достоинство старик Чэнь, каким бы престижным он ни казался в глазах окружающих, представляет собой лишь лицемерную иллюзию, полное самообман.

В мире нет двух абсолютно одинаковых листьев, как и нет двух абсолютно одинаковых людей. Кем бы вы ни были, каким бы ни был ваш характер и к чему бы вы ни стремились, вы должны ясно понимать одно: каждый человек уникален в этом мире. Вы — это вы, а другие — это другие. Никогда не следует ради «лица» судить или ограничивать себя в соответствии с мирскими взглядами и стандартами; сохранять свою истинную сущность — вот самый мудрый образ жизни.

Неважно, одобряют ли тебя другие или презирают — важно только то, важно ли это тебе самому. Стоит только избавиться от лицемерного стремления к «лицу», и тогда, независимо от того, хороши ли отзывы о тебе или плохи, мы сможем без колебаний продолжать жить своей счастливой жизнью. В конце концов, даже самые язвительные слова не могут нанести человеку реального вреда; если они все же причиняют боль, то это исключительно из-за того, что мы слишком заботимся о своем «лице».

Лу Синь однажды сказал: «Настоящий храбрец смеет смотреть в лицо мрачной жизни и смеет смотреть прямо на пролитую кровь». Взгляды окружающих — всего лишь мимолетный взгляд, который в мгновение ока уносится ветром; будь то похвала или унижение, ничто из этого не устоит перед забвением времени. Главное — идти по жизненному пути, наслаждаясь красотами, открывающимися по пути. Зачем же из-за случайной лужи забывать о прекрасном рассвете, ожидающем нас впереди?

Из-за стремления сохранить лицо мы упускаем прекрасную любовь

В сфере любви нет правильного и неправильного, есть только любовь или её отсутствие. Поэтому никогда не пытайтесь доносить до своего возлюбленного какие-то аргументы: со стороны постороннего наблюдателя между влюблёнными вообще нет места логике, ведь любовь по своей сути эмоциональна, а не рациональна. Зачастую жена или девушка злится не потому, что мужчина совершил какую-то непростительную ошибку, а, скорее всего, просто потому, что его тон был недостаточно нежным.

Что касается одиноких мужчин, то если в вопросах любви они слишком заботятся о своем престиже и не готовы пойти на уступки, отбросив гордость и престиж, чтобы добиться внимания своей избранницы, то шансы обрести идеальную любовь у них будут крайне малы. Чтобы в конечном итоге завоевать расположение избранницы, без наглости не обойтись: нужно быть наглым, проявлять инициативу и делать знаки внимания, даже если она не отвечает взаимностью. Только так можно своей искренностью и любовью растопить её сердце и зажечь искру любви.

На самом деле, разве женщины не поступают точно так же? Как гласит пословица: «Прощай, когда можно простить». Небольшие разногласия между влюблёнными — это вполне нормально, но некоторые девушки привыкли цепляться за мелочи, словно только так они смогут не потерять лицо во время ссоры. Но так ли это на самом деле? Из-за чрезмерной заботы о

собственном престиже они не хотят прощать партнера и не готовы первыми проявить слабость и извиниться, в результате чего ранят партнера и мучают самих себя. Раз уж так, почему бы не попробовать отбросить свою гордость?

Прекрасная любовь подобна нежной розе, но даже самая прекрасная роза рано или поздно завянет со временем. Если мы не будем поливать её и не будем удобрять, этот цветок любви быстро увянет. Никто не хочет упустить любимого человека, но в реальной жизни многие, не желая сбрасывать с себя гордость и не желая терять лицо, просто наблюдают, как любимый человек всё дальше удаляется от них, а сами остаются на месте, не желая первыми сделать шаг навстречу. Задумайтесь: что важнее — престиж или счастье на всю жизнь? Потерять человека, который глубоко вас любит, из-за сиюминутного стремления к превосходству — это действительно не самый мудрый поступок. Поэтому научитесь отбрасывать гордость перед любимым человеком! Только так вы сможете насладиться сладостью любви.

Тридцатилетняя Ван Хуэй не только умная и красивая, но и обладает выдающимися профессиональными качествами, поэтому в свои тридцать лет она, естественно, стала самым молодым заместителем генерального директора компании. Как руководитель высшего звена, Ван Хуэй обычно очень загружена работой, и, конечно же, получает очень высокий доход. Её муж — обычный адвокат, и по сравнению с годовым доходом Ван Хуэй, превышающим миллион, его заработок выглядит гораздо скромнее. Несмотря на значительную разницу в доходах, отношения между ними всегда складывались очень хорошо: муж понимал, насколько жена занята на работе, поэтому брал на себя большую часть домашних дел и относился к Ван Хуэй с особой заботой.

Наступили очередные приятные выходные. Ван Хуэй изначально планировала пойти с мужем в кино, однако неожиданный телефонный звонок нарушил её планы. Поскольку в компании возникли срочные дела, она поспешно попрощалась с мужем, взяла портфель и ключи от машины и в спешке выбежала из дома.

Поскольку перед уходом Ван Хуэй сказала, что дел не так много и она должна вернуться до ужина, муж, заботясь о жене, решил устроить ей сюрприз: он специально купил свежую говядину и овощи, чтобы приготовить стейк и устроить для неё ужин при свечах. Но, когда стейк был уже наполовину готов, муж получил звонок от Ван Хуэй, которая сообщила, что не вернётся домой на ужин, и ему пришлось отказаться от этой затеи.

Когда Ван Хуэй, закончив все дела, вернулась домой, было уже глубоко ночью. Усталая, она переобулась в тапочки и направилась в спальню, но только тогда заметила, что дверь оказалась запертой, и ей пришлось постучать. Сразу же из спальни раздался голос мужа: «Кто?» Ван Хуэй, конечно, понимала, что муж задает этот вопрос, зная ответ, но, только что закончив работу, она всё ещё находилась в рабочем настроении, поэтому, не задумываясь, ответила: «Генеральный директор Ван». Однако прошло много времени, а дверь так и не открылась.

Она снова постучала, и муж снова спросил: «Кто?». Ван Хуэй почувствовала, что он немного раздражён, поэтому сдержала свою энергию «сильной женщины в бизнесе» и спокойно ответила: «Это я, Ван Хуэй». Но прошло пять минут, а дверь так и не открылась. В этот момент Ван Хуэй начала немного нервничать, она отбросила всю свою надменность и нежно сказала: «Я так устала, дорогой, открой дверь, пожалуйста». Сразу же дверь открылась, и перед Ван Хуэй появилось красивое и доброжелательное лицо мужа. Он нежно обнял её, ласково поцеловал в лоб, а затем заботливо спросил, ужинала ли она.

Представьте себе: если бы Ван Хуэй, вернувшись домой, по-прежнему не захотела отказаться от своего статуса заместителя генерального директора, то в итоге вместо нежной заботы мужа её ждала бы яростная ссора. В любви и браке никогда не бывает победителей, а результатом ссоры может стать только взаимное разочарование.

Независимо от пола, будь ты влиятельной фигурой на работе или молодым лидером в деловом мире, вернувшись домой, ты становишься просто обычным мужем или женой.

Поэтому умные люди умеют отбросить гордость в любовных отношениях и семейной жизни, ведь только так можно не упустить любовь.

Однако в реальной жизни большинство людей чрезвычайно заботятся о своём престиже и даже готовы ради него собственноручно разрушить счастливый брак и любовь. Некоторые супруги уже давно не испытывают друг к другу никаких чувств, но ради взаимного престижа, ради того, чтобы хорошо выглядеть перед родственниками и друзьями, по-прежнему с трудом держатся вместе: на глазах у всех они — супруги, уважающие друг друга, а за закрытыми дверями ведут жизнь, полную взаимных мучений. Как может быть счастливой такая любовь, построенная на стремлении к славе и репутации? Как сказал Остроловский: «Жизнь у человека одна». Если ради репутации упорно держаться за могилу, то обречено не найти цветущую розу. Поэтому, если жизнь не приносит счастья, отпустите партнера и отпустите себя.

Помимо этого, «лицо» в любви имеет множество проявлений, и ревность является одним из самых распространённых. Как правило, ревность считается самым отвратительным проявлением стремления сохранить «лицо». Некоторые люди испытывают ревность лишь потому, что партнер похвалил другого человека противоположного пола, а не их самих, считая, что это ущемляет их «лицо», и поэтому намеренно ставят партнера в неловкое положение. Такие ситуации в реальной жизни встречаются довольно часто, но какая от этого польза? Помимо того, что это служит фитилем для ссоры, в этом нет никакой пользы, и от такого «лица» лучше отказаться.

Молодые люди быстро воспринимают новое, поэтому они идут в авангарде моды, и в вопросах любви дело обстоит точно так же. В настоящее время многие молодые люди любят притворяться крутыми, считая, что только так можно сохранить лицо, но на самом деле это тоже проявление невежества. Лицо основано на внутренних качествах, таких как опыт и мудрость, а не на поверхностной «крутизне». Пока у вас нет достаточной зрелости, ни в коем случае не притворяйтесь крутыми или опытными, иначе ситуация может выйти из-под контроля, и вам придется в одиночку пожинать горькие плоды любви, порожденной самоувлечением.

Отношения строятся на равенстве: никто не является святым, и лишь немногие способны всю жизнь смотреть на любимого человека с восхищением. Поэтому отбросьте свою надменность, иначе, стремясь сохранить лицо, вы рискуете ранить самого дорогого человека и упустить самую прекрасную любовь. В мире любви и брака «лицо» — это холодность, это намеренно прорытая пропасть, это палач, ранящий искренние чувства. Если вы не готовы отказаться от него, вам останется только собственными руками похоронить свою любовь, какой бы прекрасной она ни была когда-то.

Выбирая лучшее и отбывая самое лучшее, ради престижа теряешь саму жизнь

В реальной жизни каждый борется за то, чтобы жить лучше, но мало кто задумывается: какая жизнь вообще может считаться «лучшей»? Для нищего хорошая жизнь — это когда есть что поесть и где переночевать; для семьи, обеспеченной пропитанием, — это достаток; для миллионера — это накопление состояния, сопоставимого с богатством целой страны... У каждого свои желания, и определения «хорошей жизни» разнятся как небо и земля, но у всех, практически, есть одна общая черта: все любят выбирать самое большое и самое лучшее, считая, что только так можно сохранить лицо.

Люди, в пределах своих возможностей, едят вкусную еду, пользуются хорошими вещами, живут в больших домах и ездят на хороших машинах — в этом нет ничего предосудительного, ведь каждый хочет жить комфортно и беззаботно. Но стремиться к этому исключительно ради того, чтобы казаться выше других и везде соперничать за престиж, — это уже не очень похвально. Есть люди, которые считают, что только нося более дорогую одежду и живя в более роскошных домах, чем другие, они смогут подчеркнуть свой престиж и свою непохожесть на окружающих. Поэтому они всё глубже погружаются в трясину борьбы за престиж и со временем забывают о жизни, теряя самые простые радости.

Нет золота без примесей, нет человека без недостатков. Хотя этот принцип понятен каждому, мы всё равно часто мучаемся из-за того, что недостаточно красивы, расстраиваемся из-за того, что недостаточно стройны, сожалеем о том, что недостаточно умны, и переживаем из-за того, что недостаточно богаты... На самом деле ничто из этого не является поводом для потери престижа, ведь сама жизнь важнее всего, а престиж — это лишь второстепенный атрибут. Если мы утратим саму суть жизни, какая тогда польза от престижа?

С точки зрения теории потребностей Маслоу, потребность человека в уважении — это то, что обычно называют «лицом»; однако это не самая высокая потребность человека, а лишь потребность среднего уровня, основанная на удовлетворении базовых потребностей в еде и жилье. Самый высокий уровень потребностей человека — это самосовершенствование. Если в погоне за «лицом» мы отказываемся от времени и сил, необходимых для самосовершенствования, это, безусловно, можно назвать упущением. Каким бы сильным ни было искушение «лица», оно не оставит после себя ничего, кроме мимолетной пустоты. Поэтому вместо того, чтобы тратить жизнь на борьбу за «лицо», лучше заняться чем-то по-настоящему значимым и в этом процессе раскрыть свой потенциал.

С тех пор как Говард себя помнит, его отец был хромым: при ходьбе он всегда прихрамывал на одну ногу, что выглядело весьма некрасиво. В глазах Говарда во всём, что касалось отца, не было ничего примечательного. В детских воспоминаниях отец был для него синонимом позора: во время ссор друзья часто издевались над ним, называя сыном хромого, и это очень унижало Говарда. Как же он мечтал о выдающемся и замечательном отце! Но, к сожалению, никто не мог изменить этот факт.

Когда Говард учился в средней школе, одним летом ему предстояло принять участие в крупном турнире в качестве основного игрока школьной бейсбольной команды. Он рассказал об этом матери и надеялся, что она поедет с ним, чтобы поддержать его. На самом деле он просто хотел, чтобы мать сопровождала его: она была красивой, элегантной и утончённой, и на порядок превосходила матерей его одноклассников. Но, услышав эту новость, мать с радостью заявила, что поедет вместе с отцом, что поставило Говарда в крайне неловкое положение. Чтобы не потерять лицо во время соревнований, он с мрачным выражением лица сказал матери, что совершенно не хочет, чтобы отец ехал с ними, поскольку считал, что отец-инвалид опозорит его.

Мать ничего не сказала, лишь беспомощно вздохнула. На следующий день на площадке Говард проявил себя смелым и находчивым; его блестящая игра заставила всех думать, что он профессиональный игрок. Вскоре матч закончился, и команда Говарда завоевала чемпионский титул. По дороге домой мать была в восторге; она горячо поздравила сына и радостно воскликнула: «Это просто отличная новость! Я обязательно сразу позвоню твоему отцу — он наверняка будет прыгать от радости».

Почему снова заговорили об отце? Говард был очень недоволен, нахмурился и сказал: «Давай пока не будем о нём говорить, ладно, мамочка?» Такое отношение возмутило мать, и она с серьёзным выражением лица сказала сыну, что так больше продолжаться не может, иначе это ранит чувства отца. Сразу же Говард узнал от матери две шокирующие новости.

Первая касалась причины хромоты отца: оказалось, что когда Говарду было два года, он, будучи озорным и любившим порезвиться, бегал по дороге, и когда стало ясно, что машина вот-вот наедет на маленького мальчика, отец, защищая сына, получил травму, в результате которой колесо машины переехало ему ногу. Об этом случае Говард никогда ни от кого не слышал. Хотя сейчас Говард уже учится в средней школе, он по-прежнему без ума от комиксов, и когда он узнал, что его любимый художник-комиксист оказался его собственным отцом, он был просто ошеломлён — он не верил, ни капельки не верил, поэтому побежал спросить у отца. Узнав правду, Говард только тогда осознал, что его отец — великий человек.

Взяв свой любимый комикс, Говард подошёл к отцу, надеясь, что тот даст ему автограф. Поразмыслив немного, отец взял ручку и торжественно написал на титульном листе: «Говарду. Жизнь на самом деле важнее всего». Да, каждый хочет, чтобы у него было всё самое лучшее: замечательные родители, достаточное богатство, хорошие условия жизни ... Возможно, ребёнок из деревни, впервые оказавшийся в городе, почувствует себя неловко из-за своей «простоты», но на самом деле это вовсе не проблема, потому что, накопив достаточный жизненный опыт, ты поймёшь, что жизнь важнее всего остального, а стремление к престижу — всего лишь крайне поверхностное поведение.

Жадность — это природа человека, от которой не могут уберечься даже святые. Чем больше у человека становится, тем ярче проявляется его жадная натура. Когда у тебя нет жилья, ты мечтаешь о квартире, а когда она у тебя появляется, начинаешь заглядываться на виллу. Стремление улучшить жизнь само по себе вполне оправдано, но многие, стремясь к этому, забывают о самой жизни и, сами того не замечая, становятся частью общества, где все только и делают, что сравнивают себя с другими.

С точки зрения тех, кто любит сравнивать себя с другими, только если ты живешь лучше других, едешь на более роскошной машине и носишь более дорогую одежду, чем другие, ты сохраняешь лицо, но лицо не завоевывается таким образом. Будь то дорогая одежда из бутиков или товары с уличных лотков — по сути, все это предназначено для удовлетворения базовых потребностей человека в одежде, и никакой разницы между ними нет. Если же просто односторонне полагать, что ношение дорогих вещей делает человека выше других, то рано или поздно можно скатиться в бездну соревнования, утратив в процессе самое сущностное счастье.

Часто говорят: «Сравнивать людей — смертельный грех». На самом деле у каждого есть своя уникальность, и их просто невозможно взвесить на одних и тех же весах. Раз так, зачем же тогда постоянно сравнивать и доставлять себе лишние хлопоты? Разве не лучше научиться наслаждаться жизнью? Соревнование — это как красивый, но ядовитый мак: он может украсить фасад, но не способен наполнить пустую и одинокую душу. Поэтому с сегодняшнего дня откажитесь от соревнований, успокойтесь, прислушайтесь к голосу своего сердца и почувствуйте истинный вкус жизни.

Не обещайте того, чего не в силах выполнить

Хвастовство и пустые обещания — большой табу в межличностном общении. В социальном взаимодействии люди обычно предпочитают общаться с честными людьми, поэтому хвастуны зачастую не пользуются популярностью. «Лицо» — это продукт жизни в коллективе. Если смотреть на человека исключительно с точки зрения индивидуальности, то вопрос о «лице» не имеет значения, но как только он оказывается в коллективе, перед родственниками, друзьями или незнакомыми людьми, «лицо» незаметно дает о себе знать. Именно поэтому, когда человек говорит сам с собой, он, как правило, не бросается громкими словами, а только в присутствии других у него появляется желание и стремление подчеркнуть своё «лицо».

Как гласит пословица: «Не берись за дело, если не можешь его выполнить». Когда просьбы друзей выходят за пределы ваших возможностей, обязательно говорите правду; ни в коем случае не соглашайтесь на все подряд из-за желания сохранить лицо на мгновение, иначе вы рискуете утратить доверие окружающих. С одной стороны — сиюминутный престиж, с другой — самая основная человеческая добросовестность. Наверняка у каждого в душе есть свои весы, и каждый знает, что важнее. Однако в реальной жизни все еще есть люди, которые не могут избавиться от привычки хвастаться: чтобы продемонстрировать свою всемогущность, они, независимо от того, смогут ли решить проблему, сначала стремятся заработать себе престиж, не подозревая, что такой подход равносителен «убийству курицы ради яйца» и не может длиться долго.

Честность и верность обещаниям — это прекрасная традиция китайского народа. Древние часто наставляли нас: «Слово, однажды сказанное, не вернешь, даже если его гонятся

четыре лошади». Сказанные слова и данные обещания подобны разлитой воде: их ни за что нельзя вернуть. Это требует от людей крайней осторожности при даче обещаний, иначе они утратят свой авторитет, что серьезно повлияет на нормальное общение, ведь никто не хочет дружить с человеком, не держащим слова.

И по сей день в Китае широко распространена история о древнем мудреце Цзи Бу, чье слово стоило тысячи золотых. Несмотря на бесчисленные смены династий и изменчивость эпох, добродетель верности слову осталась неизменной. Человек должен выполнять то, что обещал, и делать то, о чём говорил. В современном обществе, занимаясь бизнесом и зарабатывая деньги, нужно держать слово, а в дружбе тем более — говорить прямо и честно. Легкомысленные хвастливые заявления обречены на всеобщее презрение, а преувеличенные обещания наносят ущерб не только репутации, но и доверию друзей, а также искренним чувствам.

На ежегодной встрече одноклассников все открыто и тепло общались друг с другом. Сяо Юй, добившийся успеха в карьере и обретший счастье в семейной жизни, естественным образом стал центром внимания всех присутствующих. Среди всех одноклассников Сяо Юй был единственным, кто открыл собственную компанию. После нескольких лет упорного труда его компания сейчас находится в стабильном состоянии, а уровень прибыли постепенно растёт на основе твёрдой и надёжной работы.

По сравнению с одноклассниками, которые работают обычными офисными работниками, Сюэ Юй, естественно, был гораздо богаче: он купил отдельно стоящий особняк в престижном районе, где располагалась его компания, а чтобы жена и сын жили ещё более комфортно, даже нанял специальную кухарку. «Сюэ Юй, Сюэ Юй, поделись же с нами секретами своего успеха — мы же всё ещё балансируем на грани нищеты!» — кто-то за столом первым заговорил, и тут же все подхватили его слова; Сюэ Юй мгновенно стал центром внимания за столом.

Сюэ Юй явно наслаждался завистливыми взглядами окружающих; среди звона бокалов и перекидывания тарелок он чувствовал себя как человек, вернувшийся на родину в почете, и поэтому с блеском в глазах начал рассказывать о том, как он разбогател, и о своих инвестиционных приемах. В мгновение ока вечеринка подошла к концу, и когда Сюэ Юй собрался затушить недокуренную сигарету, его бывший хороший приятель Дапан, уловив момент, подошел к нему.

«Брат, у меня есть один отличный проект, который точно принесет прибыль, но не хватает инвестиций. У тебя же куча денег, не мог бы ты мне помочь? Нужно вложить всего 200 тысяч — для тебя это капля в море. Ну как, заинтересовался?» Дапан искренне смотрел на Сюэ Ю, ожидая его ответа.

На протяжении всей встречи одноклассников Сюй Юй считался самым успешным и богатым человеком, и теперь он, естественно, не хотел терять лицо, поэтому без раздумий ответил: «Всего дваста тысяч? Это же несложно. Даже если деньги не принесут прибыли, ради нашей дружбы я обязательно помогу». Услышав это, Дапань расцвел от радости и тут же ответил: «Просто замечательно! Как только вернусь, сразу же составлю инвестиционный план. Как только ты вложишь деньги, дело будет уже наполовину сделано». Сюй Юй ответил: «Конечно, конечно».

Через неделю Дапань пришёл в компанию Сюй Ю с своим инвестиционным планом и подробно изложил его, однако Сюй Ю оказался в затруднительном положении. На встрече одноклассников он просто поболтал, но на самом деле не собирался вкладывать деньги. Хотя компания уже встала на ноги, потребность в оборотных средствах оставалась немалой: 200 тысяч — это не такая уж большая сумма, если бы он действительно выделил их Дапаню, то в работе компании наверняка возникли бы проблемы. Слишком заботясь о своем престиже, Сюй Юй не хотел признаваться в нехватке средств, поэтому солгал, сказав, что был пьян и ничего не помнит.

Результат был предсказуем: хотя Дапан и не высказал этого вслух, в душе у него уже сложилось своё мнение. «Если не можешь выполнить обещание, лучше с самого начала ничего не говорить, а не давать обещание, а потом, когда дело доходит до дела, отказываться от него — это вовсе не по-джентльменски». С точки зрения Дапана, Сюй Юй умел только выписывать пустые чеки и вовсе не был человеком, держащим слово. С тех пор отношения между ними становились всё более отдалёнными и холодными.

Каким бы способным ни был человек, всегда найдутся вещи, которые ему не по силам, поэтому ни в коем случае не стоит давать обещаний на легкую руку. Лю Юн однажды сказал: «Не нужно играть в героя, когда поражение неизбежно, и не стоит объяснять причины в неразумных обстоятельствах. Иначе у вас никогда не будет возможности объясниться». То же самое касается и верности обещаниям: как только мы подведем кого-то, вернуть доверие будет очень сложно. Поэтому ни в коем случае не стоит давать пустых обещаний ради сиюминутной славы — иначе вы только раните других и навредите себе.

В процессе общения с людьми, если вы действительно можете оказать собеседнику помощь в беде и решить насущную проблему, это, безусловно, хорошо, но в поступках и словах нужно действовать в пределах своих возможностей и ни в коем случае не произносить громких обещаний, не подкрепляя их действиями. Особенно при даче обещаний необходимо соблюдать меру и не давать слишком категоричных обещаний. Иногда даже приложив все усилия, не всегда удается добиться успеха, поскольку многие объективные факторы невозможно изменить. То, что в обычных условиях вполне выполнимо, в определённых обстоятельствах может превратиться в невыполнимую задачу, поэтому давать обещания нельзя слишком опрометчиво.

Если полагаться только на сиюминутную смелость, как можно завоевать вечную славу? Однако в реальной жизни немало людей, которые делают вид, что не слышат этой глубокой истины. Зная, что чего-то сделать невозможно, они ради сиюминутного престижа и блеска на лице ничуть не заботятся о том, что могут потерять доверие, а наоборот, берут на себя все и вся, в результате чего в конце концов теряют не только лицо, но и друзей, и человеческое достоинство. Если вы не можете выполнить обещание, не давайте его ради того, чтобы показаться сильным; достаточно просто честно объяснить ситуацию друзьям, и вы обязательно найдете у них понимание — ведь подавляющее большинство людей разумны и справедливы.

Значит ли это, что в общении нужно отказаться от престижа? Нужен ли он — это зависит от «ценности престижа» в конкретной ситуации и от долгосрочных интересов. Удовлетворив сиюминутное желание похвастаться, в момент обещания вы, конечно, выглядите престижно, но такой престиж подобен мыльному пузырю: на солнце он переливается всеми цветами радуги и выглядит очень красиво, но рано или поздно лопнет, и разве тогда вы не потеряете престиж ещё больше? Настоящее «лицо» — это то, за которым стоит реальная суть. Поэтому сначала станьте человеком, который держит слово. Только на этой основе стремление к «лицу» не будет тщетным и бессмысленным.

Опомнитесь: нужно отказаться от идеи быть «хорошим человеком»

В буддизме говорят: «Что получаешь, то и теряешь» — эта мудрость в равной мере применима и к социальным отношениям. Иногда, чтобы достичь желаемой цели, необходимо отказаться от идеи быть «хорошим человеком». Когда представится возможность, нужно действовать, не раздумывая, и ни в коем случае не упускать шанс из-за стеснения бороться за него, отдавая его другим. Несмотря на то, что с постоянным развитием экономики жизнь людей становится всё более благополучной, социальные ресурсы всё же ограничены: чтобы стать лидером, необходимо обладать большим количеством ресурсов, чем окружающие. Если слишком заботиться о репутации и не желать вступать в соперничество с другими, даже самая лучшая возможность ускользнёт.

В конкуренции на рабочем месте и в деловой среде никто не считает, что проигравшие потеряли лицо; люди обычно просто полагают, что они уступили соперникам в мастерстве и

поэтому оказались в подчиненном положении. Раз так, зачем же стесняться? Почему же соревнование с другими воспринимается как потеря лица? Скромность и благородство действительно являются добродетелями, которые в Китае проповедуются с древних времён до наших дней, но всё зависит от конкретных обстоятельств. Скромность, оторванная от конкретного контекста, подобна теоретическим разговорам о военном деле — она совершенно неубедительна.

Представьте себе: две армии находятся в разгаре сражения, война чрезвычайно жестока, и речь идет о жизни или смерти. В такой ситуации, если солдат, участвующий в бою, не сможет отбросить «добродетельный» имидж, он обречён на гибель от меча врага. Как гласит пословица, бизнес — это война. Перед лицом мимолетных деловых возможностей, если не захочешь отказаться от образа «скромного и вежливого» хорошего человека, тебя просто обойдут конкуренты или даже вытеснят из рынка в условиях жесткой конкуренции. Однако в реальности есть такая категория людей, которые всегда питают иллюзии по этому поводу, полагая, что можно одновременно сохранить лицо и достичь цели, но не осознавая, что приходится выбирать между ними: как можно нанести сопернику сокрушительный удар, не отказавшись от имиджа «хорошего человека»?

С философской, диалектической точки зрения, у любого явления есть две стороны: как говорится, «не знаешь, может, это к лучшему». Все хотят быть «хорошими людьми» с доброй репутацией, но в мире не бывает идеальных людей, поэтому не стоит больше терпеть и отступать ради «репутации хорошего человека». Только отбросив всё это, можно без лишнего груза смело сражаться в конкурентной борьбе и тем самым завоевать себе место под солнцем.

После нескольких лет упорного труда Ода начал собственное дело. Усилия не остались без результата: благодаря многолетним стараниям компания по разработке новых технологий, которой он управляет на условиях подряда, постепенно встала на ноги, а её прибыльность становится всё более значительной. Из никому не известного небольшого предприятия компания превратилась в среднее предприятие, пользующееся известностью в местном масштабе; объем производства и уровень оплаты труда сотрудников росли вместе с ростом компании. Сегодня компания Ода является желанным местом работы для соискателей: высокий доход и огромные перспективы развития привлекают многих, желающих устроиться в эту компанию.

Это был очередной напряжённый день. Ота только что закончил текущую работу и собирался уходить с работы, когда ему позвонил знакомый. Звонил его бывший начальник. На самом деле, этот человек сыграл немалую роль в достижении Отой сегодняшних успехов — именно он стал для Оты проводником в индустрию новых технологий. Поэтому, когда собеседник предложил пообедать вместе, Ота, не задумываясь, согласился.

Они договорились встретиться в тихом и изысканном кафе. Ода сначала думал, что придет только его бывший начальник, но, прибыв на место, он увидел, что рядом с ним сидит ещё один человек средних лет. «Ода, это старина Чэнь. Недавно ты же говорил, что в компании не хватает технического специалиста? У старины Чэня огромный опыт в этой сфере. Мне с большим трудом удалось переманить такого отличного специалиста для тебя. Попозже вам стоит как следует поговорить».

На самом деле в компании Ода только что завершился набор персонала, и вакансия техника уже давно была заполнена. Однако из соображений сохранения репутации, а главное — из-за искренности бывшего начальника, который с таким трудом нашел для него этого специалиста, Ода просто не мог позволить себе выступить в роли «злодея», поэтому с неохотой согласился пригласить собеседника на собеседование в компанию.

С точки зрения управления и ведения бизнеса компании Ода действительно не нуждался в дополнительном персонале, но старый начальник оказал ему милость, дав ему шанс проявить себя. Если бы он просто так отклонил его просьбу, это было бы нечестно и неблагодарно, и его могли бы даже посчитать мелочным человеком, не знающим благодарности. Поэтому, тща-

тельно всё обдумав и взвесив все «за» и «против», Ода назначил этого мужчину средних лет на должность специалиста по техническому тестированию. Однако уже через несколько дней он обнаружил, что фактически взял на работу некомпетентного сотрудника: тот не замечал даже самых очевидных технических ошибок, к тому же часто опаздывал на работу, что создавало крайне негативный резонанс во всей компании и уже серьезно мешало нормальной работе остальных сотрудников.

Уволить его было просто невозможно из-за соображений репутации — ведь формально-сти по приёму на работу уже были оформлены, и это означало бы нарушение данного слова. Но если оставить его, то речь шла не только о напрасно выплачиваемой зарплате, но и, что гораздо важнее, о серьезном ущербе для долгосрочного развития компании. Стоит ли ради репутации «хорошего человека» терпеть до конца или же однажды сыграть роль «плохого человека», чтобы защитить собственные интересы? Ода очень переживал по этому поводу и целыми днями ходил с мрачным выражением лица.

В мгновение ока прошел месяц, и эта ситуация стала для Ода настоящей мукой. Не выдержав больше, он наконец взорвался, когда тот человек средних лет в очередной раз допустил ошибку, и уволил сотрудника, рекомендованного его бывшим начальником. Лучше с самого начала научиться говорить «нет» и отбросить стремление быть «хорошим человеком», чем в итоге оказаться «плохим». Если бы Ода отказался с самого начала, то ему не пришлось бы попадать в ситуацию, когда он потерял и жену, и войско.

На самом деле, ситуация, с которой столкнулся герой этой истории, очень распространена в реальной жизни: многие, как и Ода, не хотят терять лицо, даже если это обходится им дорого. Как гласит пословица: «Кто не решает, тот страдает». Вместо того чтобы мучиться весь день, лучше с самого начала отбросить заботу о репутации и побыть «плохим человеком» хоть раз. Только научившись отказаться от идеи быть «хорошим человеком», мы сможем избежать бесполезных и убыточных сделок.

Многие честные люди на рабочем месте часто оказываются в плену ярлыка «хорошего человека»: даже когда дела в компании идут плохо, они не могут отказаться от «благородного» имиджа и, несмотря на препятствия в карьере, продолжают поддерживать босса до самого конца. На самом деле это очень глупое поведение. Смена работы — это вовсе не смертный грех. Если нужно уходить — уходите. Только осмелившись отказаться от идеи быть «идеальным хорошим человеком», мы сможем без психологического груза идти по широкой дороге карьерного роста.

Конечно, отказаться от идеи быть «хорошим человеком» не означает, что нужно обязательно обижать других, а скорее говорит о том, что не следует бояться обидеть кого-то. В Китае издавна ценится гармония, поэтому, отказывая кому-то, стоит говорить более дружелюбным тоном и выбирать более тактичную формулировку. Так вы не только не ущемите самолюбие собеседника, но и эффективно сохраните свой положительный имидж. Отказ — это сложная наука межличностного общения: прямой отказ часто ранит самолюбие другого человека, но слишком окольный подход может не позволить собеседнику понять ваши истинные намерения, поэтому при отказе необходимо соблюдать меру.

Перестаньте заниматься тем, что не приносит пользы, проснитесь и избавьтесь от иллюзий о том, что нужно быть «идеальным человеком». Если по принципу нужно отказаться, делайте это как можно раньше, чтобы пресечь в зародыше все, что требует усилий, но не приносит пользы. Кроме того, при отказе обязательно объясняйте свою позицию ясно, чтобы избежать неправильного понимания со стороны собеседника, которое может привести к совершенно ненужным неприятностям и недоразумениям.

Глава 2. Не преодолев психологический барьер «неловкости», вы будете вынуждены жить только в своём маленьком мире

Сколько бы раз вы ни говорили «извините», это всего лишь демон, прячущийся в вашем сердце. Если вы не сможете преодолеть этот барьер, вам никогда не удастся проявить достоинство перед другими. Если вы не хотите вести жизнь, в которой у вас нет шансов на успех, если вы не хотите опозориться из-за своей застенчивости, то с этого момента станьте человеком, который отказывается от «извините»!

Низкая самооценка и «стеснение» — путь к безысходной жизни

Существует множество причин формирования комплекса неполноценности, и одной из наиболее важных является проблема «репутации». Многие люди с таким комплексом, боясь потерять лицо, во всём проявляют чрезмерную осторожность и даже не осмеливаются сделать ни одного шага за пределы установленных рамок. Всем важна репутация, но если вы слишком заботитесь о ней, до такой степени, что ради не позориться отказываетесь от продвижения вперёд и от возможности бросить вызов самому себе, то в результате вы никогда не сможете выйти из тени.

На самом деле, кем бы мы ни были и какую бы роль ни играли, каждый из нас стремится к постоянному развитию, но любой прогресс — это результат бесчисленных попыток преодолеть себя. Если же из-за страха потерять лицо вам «неловко» даже попробовать, то вас ждет самоограничение.

Поэтому не позволяйте комплексу неполноценности управлять каждым вашим шагом: стесняться представиться перед людьми, стесняться выступить на сцене, стесняться проявить себя на работе... Задумайтесь: чего же здесь стесняться? Это всего лишь вопрос престижа. Стоит отбросить эту заботу о престиже, и всё это станет очень легко. Мы не должны придавать престижу слишком большого значения — зачастую только отбросив заботу о престиже, мы сможем лучше адаптироваться к обществу и превзойти самих себя.

Джек родился в несчастной семье: отец ушел, когда он был ещё совсем маленьким, и остались только он и мать, которые поддерживали друг друга. Когда ему исполнилось девять лет, здоровье матери резко ухудшилось, и юный Джек был вынужден искать способы облегчить финансовое бремя семьи. На самом деле Джек лучше, чем любой другой ребёнок его возраста, понимал, что такое «лицо»: среди сверстников он редко чувствовал себя достойно, за исключением тех случаев, когда он превосходил их в спринте.

Джек не был красавцем, и его успеваемость в учебе не была выдающейся. Когда все смотрели на ведомости с оценками, он не испытывал никакого чувства гордости, а даже стыдился этого и не мог поднять голову; когда одноклассники собирались вместе на обед или в поездку, Джек из-за финансовых затруднений никогда не участвовал в этих мероприятиях, и для девятилетнего ребенка это было не просто сожалением, а настоящей душевной травмой. В таких условиях он стал очень чувствительным, даже разговаривая с одноклассниками, он вел себя крайне осторожно, а чрезмерное чувство собственного достоинства незаметно затянуло его в пучину комплекса неполноценности.

К счастью, Джек получил поддержку от одной благотворительной организации и в конце концов закончил учебу. Хотя во взрослом возрасте он выглядел уверенным и общительным, в душе он по-прежнему страдал от комплекса неполноценности; его чрезмерно застенчивый характер заставлял его действовать робко во всем, что бы он ни делал, и даже при разговоре с людьми он всегда чувствовал неловкость.

Скоро предстоял выпуск, и Джек, как и все остальные, начал рассылать резюме и искать подходящие вакансии. На первом этапе собеседования в одной транснациональной компании Джек благодаря отличным результатам получил шанс пройти второй этап, однако его содержание вызывало у него сильное беспокойство. Менеджер по подбору персонала сообщил всем соискателям, включая Джека, что им необходимо подготовить план будущего развития компании и изложить свои взгляды и мнения на заседании совета директоров. Для Джека, которому было неловко разговаривать с людьми, это стало настоящей головной болью.

При одной только мысли о том, что ему придётся в одиночку выступать перед целой группой незнакомых людей, Джек чувствовал сильное смущение; при виде такой картины он краснел, задыхался и сердце у него начинало биться чаще — ведь это же заседание совета директоров! Что, если он случайно допустит ошибку? К тому же его конкуренты были не из слабых, и если он проявит слабость, это будет очень неловко. Именно из-за страха перед неловкостью план, представленный Джеком, оказался весьма консервативным.

На втором этапе собеседования, чтобы не попасть в неловкую ситуацию из-за стеснения, Джек лишь кратко изложил свои мысли. А вот его конкуренты с большим энтузиазмом и красноречием излагали свои мысли: они не только выражались изящно, но и в каждой детали улавливали суть. Этот резкий контраст заставил Джека покраснеть ещё сильнее, и в конце концов он даже не имел смелости поднять глаза, не говоря уже о том, чтобы проявить себя перед высшим руководством компании. Поэтому неудивительно, что в ходе второго этапа собеседования он был отсеян.

Стыд разговаривать с незнакомыми людьми, стыд высказывать своё мнение на публике — именно такой «стыд» лишил Джека из этой истории ценной возможности получить работу. На самом деле в реальной жизни людей, подобных Джеку, предостаточно: из-за комплекса неполноценности они не осмеливаются пробовать, из-за стеснения отступают, и в результате часто упускают благоприятные возможности. Будь то собеседование или другие ситуации, людям с комплексом неполноценности зачастую трудно добиться больших успехов. Только постоянно бросая вызов новым возможностям, можно вкушать сладкие плоды успеха.

Еще одна важная причина, по которой люди с низкой самооценкой редко достигают больших успехов, заключается в том, что, по сравнению с уверенными в себе людьми, они больше заботятся о своем престиже. Они слишком боятся чувства неловкости после неудачи, и для них даже незначительный провал может полностью подорвать их уверенность.

На самом деле неудача — это вовсе не повод для смущения; большинство людей так считают, но главная причина этого — именно «смущение». Неудача — это лишь временная неудача; каждая попытка приносит новый опыт и приближает к успеху. Целыми днями говорить о мечтах, но не предпринимать никаких действий — вот что действительно лишает человека достоинства. Только те, кто неустанно борется за свою мечту, заслуживают нашего уважения. Даже если в конце концов их усилия заканчиваются неудачей, они остаются смельчаками в жизни. По сравнению с мечтателями именно те, кто смело действует, являются для нас примером для подражания.

В профессиях нет различия между «престижными» и «непрестижными»: каждый трудящийся должен гордиться тем, что зарабатывает себе на жизнь собственным трудом. Однако в реальной жизни многие делят профессии на «высшие», «средние» и «низшие», считая, что работать в офисе — это престижно, а уборка — это «позорная» профессия, о которой «неловко» говорить. Если вы всегда будете смотреть на свою профессию через призму предвзятости, то вам никогда не удастся добиться успеха в своей работе.

Японский «цементный магнат» Асано Чуитиро когда-то продавал воду и строил общественные туалеты. С точки зрения общепринятых представлений, это были дела, о которых «стыдно» говорить и которые считаются позором, но он никогда не испытывал из-за этого «стыда», а с оптимизмом и уверенностью в себе посвящал себя так называемой «позорной»

работе, и факты доказывают, что он добился успеха. До достижения успеха никогда не следует отказываться от усилий из-за «стеснения» и не стоит останавливаться на достигнутом из-за комплекса неполноценности — судьба чаще всего благоволит тем, кто верит в себя. Перед лицом выживания и развития достоинство и репутация действительно не стоят ни копейки, и нам совершенно не нужно отказываться от блестящего будущего из-за «стеснения».

Застенчивость и «стеснение» — клетка, сковывающая личность

С психологической точки зрения застенчивость — это вполне нормальное проявление человеческой психики. Когда люди сталкиваются с ситуациями, которые ставят их в неловкое положение или от которых они хотят уйти, эта эмоция возникает как своего рода механизм саморегуляции. Сама по себе застенчивость не вызывает осуждения, но чрезмерная застенчивость — явление нежелательное. Чрезмерная застенчивость не только создает о нас плохое впечатление в общении, но и, что еще хуже, лишает нас преимуществ в конкурентной борьбе.

Несмотря на то что в обществе всегда найдутся так называемые «элита», «гении» и «выдающиеся личности», мы должны четко понимать: ни эти элиты, ни мы, обычные люди, не можем быть всемогущими. Даже самый способный человек рано или поздно сталкивается с трудностями и неудачами. На самом деле, каждый человек, сталкиваясь с затруднительной ситуацией, выходящей за пределы его контроля, испытывает в глубине души чувство беспомощности. Однако некоторые люди слишком заботятся о том, как на них смотрят окружающие, и, столкнувшись с трудностями, зачастую думают не о том, как быстрее их преодолеть, а о том, что, если они оступятся, окружающие обязательно будут над ними насмехаться или даже добивать их. Таким образом, они неосознанно погружаются в трясину застенчивости.

В первобытных земледельческих обществах сфера деятельности человека была ограничена, а социальные контакты — относительно однообразны. Однако сегодня вся Земля превратилась в одну большую деревню, и, без преувеличения, каждому приходится общаться с незнакомыми людьми — это стало нормой как в работе, так и в жизни. Если на таком фоне мы по-прежнему часто испытываем застенчивость и даже не имеем смелости общаться с незнакомыми людьми, то как же нам в полной мере наслаждаться жизнью и работой? Поэтому умные люди никогда не стесняются своей застенчивости, ведь они понимают, что застенчивость — это всего лишь клетка, сковывающая их свободу, и только разбив эту клетку, можно в полной мере наслаждаться жизнью в бескрайнем мире.

Маленький Ли не получил профессионального художественного образования, но его любовь к живописи достигла уровня настоящего увлечения. Помимо основной работы, он посвящал живописи практически всё своё свободное время. Несмотря на то что у него не было известного наставника и он полагался только на самообучение и собственные размышления, после нескольких лет упорной работы его стиль постепенно стал более зрелым, и его картины приобрели приличный вид.

Хотя Сяо Ли и не собирался зарабатывать на жизнь живописью, он, будучи страстным поклонником искусства, очень хотел поделиться своими работами с как можно большим количеством людей. Именно с этой целью Сяо Ли начал целенаправленно связываться с некоторыми галереями и аукционными домами в надежде найти площадку для публичной демонстрации своих картин. Однако реальность оказалась жестокой, особенно для такого любителя живописи, как Сяо Ли, у которого не было ни учителя, ни известности, ни профессиональной подготовки — для него это было вдвойне сложно, и все его попытки заканчивались неудачей.

В повседневной жизни Ли подружился со многими любителями живописи, и когда они узнали, что Ли связывается с галереями и аукционными домами, все они проявили к нему искреннюю заботу. Поначалу, благодаря всеобщей поддержке и ободрению, Ли был полон уверенности, но после нескольких «попыток» существенного прогресса так и не было. Каждый раз, когда друзья спрашивали о его успехах, ему было неловко признаться в неудаче, не говоря уже о том, что его мастерство уступало другим. Поэтому он часто переживал из-за этого, стал

даже всё более застенчивым и не хотел больше много рисовать; а если и рисовал, то уже не показывал свои работы друзьям-единомышленникам, чтобы обменяться мнениями о технике рисования. Как же ему было рассчитывать на успех, работая в одиночестве?

В конце концов, чтобы избежать неловкости при расспросах друзей, Ли даже отказался от идеи публиковать свои работы. По его собственным словам: «Меня каждый раз отшивают, я просто не могу себе позволить такой позор». Но разве это действительно позор? Кто из нас ни разу не сталкивался с отказом? Хотя в момент отказа мы часто испытываем сильное чувство стыда и даже хотим провалиться сквозь землю, на самом деле в этом нет никакой необходимости, ведь стеснение — всего лишь препятствие на пути к успеху. Если мы не можем преодолеть даже эту небольшую трудность, о каком успехе тогда можно говорить?

Неудача — мать успеха. Если из-за застенчивости стесняться признать факт неудачи, это равносильно тому, чтобы скрывать болезнь и бояться врача: это никоим образом не поможет изменить ситуацию и даже может помешать нашему прогрессу. Упасть — не страшно, главное — обязательно подняться там же, где и упал. Ли должен не скрывать свою неудачу, а смело признать её и серьёзно подумать, почему его отвергли.

Как говорится, даже у тигра бывают минуты слабости, не говоря уже о людях. Давайте внимательно посмотрим на окружающих: кто из нас ни разу не провалил дело из-за минутного невнимания? Чувство стыда после неудачи — это нормальная психологическая реакция, а у некоторых даже возникает сильное чувство вины, и в этом нет ничего предосудительного. Однако если слишком заботиться о репутации и тратить все силы на то, чтобы ее спасти, то это уже не является мудрым поступком.

Раз уж факт неудачи уже наступил, то лучше забыть о стеснении и неприятных чувствах, извлечь уроки из опыта — только так мы сможем избавиться от негативных эмоций и с позитивным настроением встретить новый день и новые возможности. Только тот, кто не упускает шанс из-за стыда, сможет в конечном итоге вернуть себе репутацию.

Поэтому не позволяйте стеснительности сковывать ваши действия: отбросьте заботу о репутации, избавьтесь от стеснительности и смущения — и перед вами откроется широкая дорога к успеху. Только вырвавшись из кокона, можно стать бабочкой. Если вы хотите сиять самым ярким и ослепительным светом, вам необходимо прорвать оковы застенчивости. Хотя этот процесс и очень болезнен, только испытав горе, можно почувствовать сладость успеха.

Если воспринимать критику других как позор, вы никогда не сможете развиваться

Шилей однажды сказал, что мы очень хотим заслужить похвалу других, но в равной степени мы также очень боимся их упреков. Редкий человек способен сохранять спокойствие, сталкиваясь с упреками со стороны других. Как правило, когда люди сталкиваются с критикой или упреками, они часто чувствуют себя униженными и даже испытывают невыносимый стыд. Почему же возникает такая реакция? В конечном счете, это все-таки вопрос «лица»: когда люди получают похвалу и признание, они чувствуют себя уважаемыми, а в обратном случае — униженными и лишенными достоинства.

Если присмотреться внимательнее, нетрудно заметить, что отношение каждого человека к критике и упрекам совершенно различно. Некоторые впадают в ярость и даже вступают в споры, и даже если они действительно неправы, ни за что не признают поражения в словесной перепалке. Поэтому они часто добиваются победы, прибегая к истерикам и упрямству, но, к сожалению, выиграв спор, они теряют возможность исправиться, что, безусловно, не является мудрым поступком. Кроме того, есть ещё один тип людей, которые, как правило, способны трезво и объективно относиться к критике, спокойно выслушивать мнение собеседника, извлекать из этого уроки и использовать их для своего роста.

Если человек не может отбросить свою гордость и принять чужую критику, то он навсегда останется на месте, не сможет самосовершенствоваться и тем более добиться долгосрочного

прогресса. Хотя мы хорошо знаем и понимаем самих себя, зачастую «в деле участвующий не видит ясно», а «сторонний наблюдатель видит яснее», поэтому прислушиваться к критике и советам других очень полезно для личностного роста.

Никогда не следует ненавидеть тех, кто критиковал вас. Даже если их дельные советы заставляют вас чувствовать себя неловко или даже наносят глубокую рану вашему самолюбию, но какое значение может иметь «лицо» по сравнению с вашим будущим? К тому же, кто будет считать, что у человека, отвергающего советы других, есть «лицо»? Так называемое «лицо» — не более чем наша «покровка», «оправдание» для нежелания подвергаться критике. Только отбросив всё это, можно спокойно и объективно смотреть на свои промахи и ошибки. Никто не святой, и у всех бывают ошибки. Ошибиться — не страшно, главное — вовремя осознать суть проблемы и исправить её, если это возможно — тогда всё будет к лучшему.

Кейт с самого детства была объектом чрезмерных похвал со стороны родителей. В детстве она рисовала и писала что попало в тетрадах, но, чтобы не задеть самолюбие дочери, родители никогда не сердились на неё, а наоборот хвалили её за творческий подход. В США, где в образовании преобладает подход, основанный на похвале, Кейт, естественно, редко подвергалась критике в школе. Со временем у неё сформировалась привычка мыслить так: она хотела, чтобы её хвалили; если её не хвалили — это не страшно, но критиковать её категорически нельзя, потому что она совершенно не могла терпеть чужую критику и советы.

Кейт работала в транснациональной компании, и в связи с производственной необходимостью её направили в филиал на Филиппинах, однако всё это оказалось лишь плохим началом. Среди подчинённых Кейт был один коренной филиппинец. Поскольку Кейт не была знакома с особенностями ведения бизнеса на Филиппинах, она допустила не самую незначительную ошибку при выполнении рабочих задач, и подчинённый, движимый добрыми намерениями, обратил её внимание на уникальные жизненные привычки и социальные обычаи филиппинцев.

Само по себе это было проще простого, но Кейт восприняла доброжелательное замечание подчиненного как критику. Она ненавидела критику и совершенно не могла её терпеть, тем более со стороны своего подчиненного, поэтому она категорически отказалась признать свою ошибку, а вместо этого обвинила его в том, что он делает из мухи слона, придирается и специально ищет поводы для критики. Изначально это был доброжелательный совет, но в результате подчиненный получил выговор. Как подчиненный, заботясь о своей работе, он, естественно, не стал противоречить Кейт, поэтому филиппинский сотрудник промолчал. С тех пор, даже обнаружив ошибку начальника, он больше не стал об этом говорить.

С точки зрения Кейт, то, что её, как начальницу, отчитал филиппинский подчиненный, было настоящим позором, и она долго не могла успокоиться из-за этого. Через три месяца филиппинский филиал, в котором работала Кейт, запланировал масштабную рекламную кампанию по всей стране, и Кейт отвечала за разработку концепции и дизайна всей рекламной кампании. Однако Кейт, будучи американкой, не обладала глубоким пониманием филиппинских потребителей, в результате чего в разработанных ею рекламных материалах оказались элементы, считающиеся на филиппинском культурном контексте табу. К моменту обнаружения проблемы съемки рекламных роликов уже были завершены, что привело к огромным убыткам для компании. Сама Кейт также пережила спад в карьере из-за своего неудачного поведения в этой ситуации.

Во-первых, она утратила авторитет среди подчиненных; кроме того, руководство головного офиса компании больше не было готово доверять Кейт, поэтому на её место направили мужчину средних лет. Наказание со стороны компании ограничилось не только сокращением зарплаты, но и понижением в должности, и в одно мгновение карьера Кейт оказалась в беспрецедентной кризисной ситуации.

Представьте себе: если бы Кейт смогла принять критику подчиненных и осознать свои недостатки в работе, такого исхода можно было бы полностью избежать. Однако время не повернуть вспять: если вы не готовы принять критику других сейчас, то к тому моменту, когда осознаете свою ошибку, всё уже будет безвозвратно утрачено. Поэтому не воспринимайте критику других как позор. Независимо от того, верны ли критические замечания и обвинения собеседника, сначала спокойно выслушайте его до конца: если в этом есть доля правды — исправьтесь, а если нет — примите это как стимул к улучшению. Именно это и является самым мудрым подходом и поступком.

Однако в реальной жизни многие люди вовсе так не считают. В их глазах только победа в споре с критиком может хоть как-то спасти их репутацию. Признать свою ошибку — это же такой позор, как можно так поступить? Даже если они действительно ошиблись, они ни за что не признают этого вслух. Не осознавая этого, они не умеют сделать шаг назад и рано или поздно из-за неправильного курса упрутся в стену.

Есть и такие, кто способен принять чужую критику, но их принятие носит чисто поверхностный характер, поскольку их никогда не интересует суть критики — их интересуют только мотивы собеседника. Например, когда подчиненный указывает на ошибку начальника, некоторые начальники начинают субъективно предполагать, что у подчиненного могут быть амбиции и намерения занять его место. На самом деле все это не что иное, как «судить о благородном человеке по своим собственным низменным мотивам». Цель критики собеседника не является главным — главное — это содержание критики. Если содержание критики верно, то независимо от того, преследует ли собеседник какие-то особые цели, мы должны активно принять её и как можно скорее исправить ситуацию.

Принимать критику других — это вовсе не потерю лица, а, напротив, символ высокой культуры, внутреннего богатства и широты взглядов. Династия Цин, застряв в прошлом, отстала и понесла поражение; на самом деле, то же самое касается и людей: если мы будем заикливаться на прошлом, не прислушиваться к критике и советам других, воспринимая чужую критику как позор, мы не сможем добиться большего прогресса.

Если мы воспринимаем критику как позор и стесняемся прислушиваться к замечаниям других, то рано или поздно нам придётся столкнуться с ещё большим позором. Только отбросив гордость, открыв себя для диалога и внимательно прислушиваясь к мнениям окружающих, мы сможем расширить свой кругозор, постоянно повышать уровень своего развития как личности и конкурентоспособность в жизни. Только тот, кто постоянно стремится к совершенству и всегда идёт впереди, действительно заслуживает уважения.

Если ты сам себя не уважаешь, почему другие должны тебя уважать?

Человек не должен слишком высокого мнения о себе, иначе он легко станет высокомерным и надменным, не замечающим окружающих. В общении никто не хочет дружить с тем, на кого всегда приходится смотреть снизу вверх; но и не стоит слишком пренебрегать собой. Если вы сами себя не уважаете, отрицаете себя и стесняетесь действовать свободно, то и другие не будут вас высоко ценить.

Купюра в один юань, даже если её многократно складывают и топчут, всё равно найдутся люди, готовые её принять, потому что её ценность ни на йоту не снижается из-за внешних обстоятельств. На самом деле, разве не так же обстоит дело и с людьми? Жизнь похожа на электрокардиограмму: она всегда полна взлетов и падений, взлетов и спадов. Даже самый успешный человек не застрахован от периодов неудач. Когда окружающие смотрят на тебя свысока, ты ни в коем случае не должен сдаваться и опускать руки, ведь достоинство — это единственное богатство, которое у тебя осталось. Если ты откажешься даже от самого себя, то на что же тогда ты будешь опираться, чтобы вновь подняться на вершину?

Как правило, редко кто презирает себя без причины; чаще всего это происходит после серьезных неудач, когда человек испытывает крайнее разочарование в себе и полностью теряет

уверенность. С психологической точки зрения это стрессовая реакция, направленная на самозащиту. Хотя это и является нормальной реакцией, во всём должна быть мера: если человек длительное время находится в таком негативном психологическом состоянии, то он с большой вероятностью погрузится в свой внутренний мир, а то и вовсе заболит депрессией или аутизмом, всё больше отдаляясь от нормальной социальной жизни. Поэтому, какими бы ни были ваши неудачи, не погружайтесь в уныние — разумнее всего как можно скорее избавиться от негативных эмоций.

Известный поэт Тагор однажды сказал: «Только пройдя через адские испытания, можно обрести силу, способную сотворить рай; только пальцы, окропленные кровью, способны сыграть величайшую мелодию на свете». За каждым успешным человеком стоит долгий и тернистый путь, и у каждого бывали тяжелые периоды в жизни, так зачем же презирать себя? Даже «тысячеликий конь» иногда спотыкается, так зачем из-за временных неудач переставать верить в себя? Какими бы плохими ни были обстоятельства, никогда не презирайте себя, ведь пока есть горы, рано или поздно найдутся дрова для костра.

Ван Вэй был местным молодым предпринимателем, пользовавшимся некоторой известностью. В свои 30 лет его состояние уже превышало десять миллионов, и в условиях жесткой конкуренции на рынке он, безусловно, считался выдающимся восходящим талантом. В глазах окружающих он был умным, мудрым, обладал отличным деловым чутьем, к тому же ему очень благоволила судьба — и он сам некоторое время так и считал. Под влиянием лестных похвал окружающих Ван Вэй начал заноситься и даже стал вести себя высокомерно на публике. Всякий раз, когда кто-то говорил, что ему повезло, он отвечал холодной усмешкой и про себя думал: «Почему же вам не везет так же, как мне? Это просто зависть к тому, что я умнее вас».

Однако благополучие длилось недолго: разразился экономический кризис, и многие предприятия оказались на грани выживания. Чтобы пережить эти тяжёлые времена, Ван Вэй, как и другие предприниматели, начал оперативно возвращать средства и накапливать ресурсы на черный день. Однако, похоже, его меры не приносили желаемого результата. Видя, как финансовое положение компании ухудшается с каждым днём, он, стремясь спасти её, даже заложил свой дом и автомобиль, лишь чтобы влить в предприятие достаточно оборотных средств и пережить эту неожиданную зиму.

Несмотря на все усилия Ван Вэя, вложенные в компанию средства растворились, как в море, и не вернулись, а с таким трудом созданное и развиваемое предприятие оказалось на грани банкротства. Через три месяца Ван Вэй был вынужден объявить о банкротстве, однако после ликвидации имущества компании оказалось недостаточно для погашения долгов. Бывший мультимиллионер в мгновение ока превратился в должника с отрицательным состоянием. Банкротство компании стало для Ван Вэя тяжелым ударом, но кредиторы не собирались на это обращать внимания: одна группа за другой они пришли к нему с требованиями погасить долги, и вскоре Ван Вэй оказался на грани нервного срыва.

Изначально он планировал, что, как только этот кризис минет, он раздобудет деньги и вернётся на вершину успеха, однако огромное давление долгов и постоянные притязания кредиторов окончательно заставили его погрузиться в ад. Чтобы сбежать от всего этого, он начал злоупотреблять алкоголем, и даже сон стал для него проблемой — ему пришлось прибегать к помощи снотворного.

Некогда бизнес-гений, а сегодня банкрот — этот огромный разрыв лишил Ван Вэя всякой уверенности в себе. Когда-то гордый, он теперь презирал даже самого себя. Встречая знакомых на улице, он уклонялся от них, боясь, что они поздороваются с ним. В сознании Ван Вэя появление на глазах у знакомых было позором. Именно потому, что он сам отказался от себя, отношение к нему со стороны семьи и друзей также стало холодным.

Сначала родные и друзья очень заботились о нём, искренне утешали его и подбадривали, призывая начать всё сначала. Однако его отношение «раз уж всё пошло наперекосяк, так и

пусть идёт» ясно дало всем понять, что он сам сдался. В результате в одночасье все стали считать Ван Вэя безнадежным неудачником, который вовсе не заслуживает искренней поддержки и помощи. Оставленный всеми Ван Вэй за считанные месяцы превратился из невероятно гордого лидера молодежи в пьяницу, проводящего дни в пустоте, так что о каком-то возвращении на вершину не могло быть и речи.

Ван Вэй превратился из мультимиллионера в должника именно потому, что сдался. У Сюй Саньдуо из сериала «Штурм солдат» есть знаменитая фраза: «Не бросай, не сдавайся». На самом деле такой дух нужен каждому. Жизнь никогда не бывает гладкой. Если человек не уважает даже самого себя, как он может заслужить уважение окружающих и добиться чего-то значительного? Поэтому, какие бы трудности ни выпали на долю, даже если все отвернулись от тебя, даже если вокруг только презрительные взгляды, не стоит сдаваться и отказываться от себя. Только не бросая и не сдаваясь, можно в конце концов, после дождя, встретить солнечный день.

Хотя все понимают эту истину, перед лицом жизненных неудач и в условиях все более ожесточённого соперничества лишь немногие способны по-настоящему «не сдаваться». Иногда даже самая незначительная мелочь в жизни может незаметно оказать огромное влияние на человека. Глядя на стремительный взлет других и сравнивая его со своим скромным положением, некоторые люди начинают презирать себя и даже испытывать отвращение к себе. Слава, богатство и престиж — этого хочет каждый, но не каждый может стать выдающейся личностью. Будь то обычный человек или амбициозный человек, стремящийся стать великим, в первую очередь он должен принять себя. Только приняв себя, можно на этой основе постоянно совершенствоваться и достичь конечной цели.

В реальной жизни у людей есть тысячи причин презирать себя: нет высшего образования, и перед выпускниками престижных университетов ты неизбежно чувствуешь себя ниже на голову; нет статуса и положения, и перед влиятельными людьми ты чувствуешь себя ничтожеством; недостаточно богат, поэтому в компании богачей у тебя нет даже смелости поднять голову; недостаточно красив, поэтому среди красавцев и красавиц можешь только прятаться в углу... На самом деле все это проявления неуважения к себе. Бог всегда справедлив: закрывая одну дверь, он одновременно открывает для вас окно. Умный человек может быть некрасивым, а богатый — нездоровым; никто не может быть идеальным во всех отношениях, так зачем же презирать себя? Вы просто уступаете другим в каком-то одном аспекте.

Потенциал человека зачастую безграничен. Научные исследования показывают, что человеческий мозг раскрыл менее одной десятой своих способностей. Поэтому не стоит презирать себя, ведь твои способности спрятаны в «кладовой» и ждут, когда ты их раскроешь и используешь. В работе и в жизни неизбежно возникает стресс. Люди часто жалуются на сильное давление, но с диалектической точки зрения именно стресс служит движущей силой. В условиях высокого давления потенциал нашего мозга часто пробуждается, позволяя совершать чудеса, которые удивляют даже нас самих.

Не всякая «репутация» — это достоинство; не стоит надувать себя, чтобы казаться кем-то, кем вы не являетесь.

Другие говорят, что у вас есть деньги, и вы начинаете повсюду хвастаться; хотя на самом деле вы — обычный офисный работник, обязательно наряжаетесь так, будто вы «богатая и красивая» или «высокий, богатый и красивый»; другие говорят, что вы образованы, и вы, независимо от того, понимаете ли вы содержание, спешите поставить в офисе книжный шкаф, заполненный книгами, повесить несколько картин и каллиграфических работ известных людей, чтобы быть в тренде и притвориться ценителем искусства; другие говорят, что у вас высокий уровень образования, и вы без промедления тратите деньги на получение диплома из «дипломованного» университета, и даже готовы выставять этот документ на всеобщее обозрение... На самом деле, как бы лиса ни пыталась прикрываться авторитетом тигра, она никогда не смо-

жет быть такой же величественной, как настоящий тигр. Поэтому вместо того, чтобы слепо подражать другим и становиться посмешищем в глазах окружающих, лучше признать свои реальные возможности.

На самом деле, «лицо» — это «лицо», и оно не имеет особого отношения к достоинству. Эти люди — просто те, кто готов раздувать лицо, чтобы казаться богаче, чем есть на самом деле; они путают «лицо» с достоинством, хотя на самом деле речь идет только о «лице», они упорно связывают это с достоинством. Итак, ради защиты своего так называемого «достоинства» они готовы даже за спиной других грызть булочки с солеными овощами, но при этом перед людьми притворяться «богачами». На самом деле это не только не достойно, но и наносит ущерб самому достоинству. Так в чем же суть достоинства? На самом деле, когда люди говорят о достоинстве, они имеют в виду право человека на уважение и психологическую потребность в нем; это важная составляющая души, и только человек, обладающий достоинством, может заслужить всеобщее уважение.

Нечаянно наступив кому-то на ногу, сказать «извините» — вот что такое достоинство. Совершив ошибку, не уклоняться и не уходить от ответственности, а смело взять на себя то, за что нужно отвечать, — вот что такое достоинство. Устоять перед соблазном славы и богатства, не склонив голову ради пяти ду ми риса — вот что такое достоинство. Когда неудача, словно удар по голове, сбивает нас с ног, подняться в кратчайшие сроки — вот что такое достоинство. А вот когда ради того, чтобы другие смотрели на тебя свысока, ты даже готов солгать, чтобы повысить свою ценность, — это не достоинство, а лишь глупое поведение, когда ты надуваешься, чтобы казаться важнее, чем есть на самом деле.

Кузина Кэтрин — очень красивая девушка: у неё не только стройная фигура и милое личико, но и обворожительная манера поведения, которой можно только позавидовать. На самом деле её выдающиеся качества не ограничиваются этим: с детства увлечённая искусством, она прекрасно играет на фортепиано и отлично танцует. Однако, к сожалению, эта красивая девушка, увлечённая исполнительским искусством, из-за приверженности своему «достоинству» упустила важную, неповторимую возможность, и поэтому сегодня она вынуждена быть обычной офисной работницей, а её мечта остаётся недостижимой.

Кузина одолжила машину Кэтрин, а после поездки припарковала её на стоянке у места работы Кэтрин и отнесла ключи в офис своей кузины. Коллеги, увидев вошедшую в офис красавицу, не могли не выразить своё восхищение. После ухода кузины любопытные коллеги продолжали обсуждать красавицу: «Кэтрин, твоя кузина — настоящая красавица, жаль, что она не стала актрисой», — пошутил один из коллег во время кофе-брейка. «Откуда ты знаешь, что она не пробовала?» — ответила Кэтрин, после чего рассказала историю своей кузины.

Оказалось, что кузина Кэтрин очень хотела попасть в мир шоу-бизнеса. Благодаря своим отличным данным она приняла участие в кастинге на главную женскую роль в одной съёмочной группе и, пройдя несколько этапов отбора, в итоге вышла в финал вместе с ещё одной актрисой. Как для новичка, её данные были безупречны, но режиссёр обратил внимание на один момент: у неё на лице было несколько прыщей, которые, скорее всего, было бы трудно скрыть даже с помощью макияжа. В этой ситуации режиссёр оказался в затруднительном положении.

Продумав всё некоторое время и уже приняв решение взять её на роль, режиссёр столкнулся с лавиной слухов извне. На самом деле её соперницей была опытная актриса с солидным стажем, которая, по сравнению с «чистым листом» Кэтрин, естественно, обладала неоспоримым преимуществом. Поэтому возник вопрос: почему режиссёр выбрал именно её? В мгновение ока повсюду стали распространяться слухи о том, что у неё с режиссёром есть неправомерные отношения; некоторые смелые газеты и журналы даже публиковали завуалированные статьи на эту тему, что сильно возмутило кузину Кэтрин.

Она — молодая незамужняя девушка, как она могла смириться с такой клеветой? Если такая ситуация будет продолжаться, в будущем она просто потеряет лицо перед друзьями —

это будет слишком позорно. Она больше не могла терпеть такое посягательство на свою частную жизнь и ущемление своего достоинства. Чтобы защитить своё «достоинство», она приняла важное решение, о котором впоследствии безмерно пожалела: добровольно выйти из соревнования.

Такова жизнь: Бог даёт тебе шанс, ты его упускаешь — и всё, ничего не остаётся. Кузина Кэтрин упустила этот шанс стать знаменитой и больше не имела ни малейшего отношения к миру шоу-бизнеса, став обычной офисной работницей. На самом деле она очень сожалела об этом, потому что позже поняла: не всякая «репутация» — это достоинство; если человек ведет себя честно и достойно, ему не следует бояться очернения ради «репутации». Но, к сожалению, время не повернуть вспять, а «лекарства от сожаления» в этом мире не продают.

Жалки те, кто путает «лицо» с достоинством: они, как правило, подобно двоюродной сестре Кэтрин, ради защиты так называемого достоинства и приверженности своим мнимым «принципам» легко упускают уникальные возможности, а упущенные шансы, как бы ни сожалели об этом, уже не вернуть.

Древние мудрецы часто учили нас: «Ущерб — это благо», «Настоящий герой не терпит ущерба здесь и сейчас». На самом деле, в вопросах престижа и достоинства тоже нужно научиться терпеть ущерб. Хань Синь когда-то перенёс унижение, пролезая между ног врага, а царь Юэ Гоцзянь спал на соломе и пробовал желчь, чтобы отомстить. Даже если вы утратили достоинство, не стоит надувать себя, как пузырь, и упорно биться головой о камень, а нужно научиться терпению и накапливать силы в этом терпении — только так вы сможете вновь завоевать право на уважение.

Поэтому не стоит ради сиюминутного достоинства и репутации сражаться с другими до последней капли крови, ведь это не только не поможет нам вернуть репутацию, но и станет предметом насмешек, превратив нас в посмешище в глазах общественности. Отказ от «немедленного ущерба» может привести к гораздо большим потерям, поэтому всегда нужно помнить о своих силах и ни в коем случае не выставять себя сильным ради репутации, не становиться лисой, прикрывающейся тигром.

Делать что-то против своей воли из-за «лицарских обязательств» — все равно что завязать себе узел на шее

Просить о помощи — это «задолженность по любезности», угощать обедом — это «возврат любезности», а в повседневной жизни — накопление «любезности»... В конце концов, человек — социальное существо, и между людьми неизбежно возникают ситуации, когда нужно помогать друг другу, поэтому и появилась «любезность». Умелое использование «личности» не только позволяет помочь другому в сложной ситуации, но и дает возможность завести немало искренних друзей — это, в принципе, хорошо. Однако некоторые люди придают «личности» слишком большое значение, и для них она становится настоящим бременем: они соглашаются на то, на что явно не могут пойти, только из-за «личности», и в результате получают ни то ни сё: друг остаётся недовольным, а самому приходится проглотить обиду, так что в итоге приходится идти на поводу у «личностных связей».

В реальной жизни социальные связи каждого человека чрезвычайно запутаны. Если слишком придавать значение обязательствам, то разветвлённая сеть межличностных отношений превратится в сеть, сковывающую самого себя, и человек окажется в ней запертым, не в силах пошевелиться, не говоря уже о том, чтобы совершить что-то значительное.

Сяо Дин — недавняя выпускница университета. Поскольку она только что начала самостоятельную жизнь и пока не набралась опыта работы, её зарплаты едва хватает на пропитание, и о сбережениях не может быть и речи. В конце месяца, как только ей выплатили зарплату, Сяо Дин была очень рада: чтобы сэкономить на бытовых расходах, она уже давно не позволяла себе ничего особенного, поэтому решила пойти в ресторан и как следует полакомиться. Именно в этот момент ей позвонила хорошая подруга. Оказалось, что подруга скоро выходит замуж

— свадьба назначена на начало следующего месяца. Она очень радушно пригласила Сяо Дин обязательно прийти. Поскольку их дружба всегда была очень крепкой, Сяо Дин, несмотря на некоторые сомнения, по телефону согласилась на просьбу подруги.

Повесив трубку, Сяодин оказалась в затруднительном положении: в её компании действовали очень строгие правила, а свадьба подруги как раз не приходилась на выходные, и чтобы пойти на свадьбу, ей пришлось бы брать отпуск. Сяо Дин — человек с высоким чувством ответственности, да и работа в компании у неё очень напряжённая. Неужели ей действительно придётся брать отпуск? Как новый сотрудник, она прекрасно понимала, что отпуск может незаметно повлиять на её имидж в глазах руководства, но раз уж она дала слово подруге, то, стиснув зубы, ей пришлось взять отпуск.

Кроме того, у Сяодин была ещё одна проблема, которая доставляла ей немало головной боли: сколько денег следует подарить на свадьбу. Сяо Дин только начала работать и у неё не было лишних денег, но выходящая замуж подруга — её лучшая подруга. Однажды, когда она, оказавшись в чужом городе в одиночестве, заболела аппендицитом, эта подруга очень помогла ей: ухаживала за ней чуть ли не каждый день, варила ей бульон, чтобы она поправилась. Теперь, когда та выходит замуж, как лучшая подруга, Сяо Дин ни в коем случае не могла подарить слишком скудный подарок!

Чтобы сумма подарка выглядела прилично, Сяо Дин специально позвонила нескольким друзьям, которые также получили приглашение на свадьбу, и, к её удивлению, оказалось, что однокурсники дарят сразу по 1666 — мол, на счастье. Раз все так поступают, Сяо Дин тоже не могла дать слишком мало, поэтому, скрепя сердце, она вложила в конверт с подарком половину своей зарплаты. В торжественной обстановке свадьба быстро подошла к концу. Сяо Дин сохранила лицо перед друзьями, но следующие три недели её жизнь оказалась в затруднительном положении.

В этом оживлённом мегаполисе расходы на еду, одежду, жильё и транспорт не требуют дополнительных комментариев, а той части зарплаты, что осталась у Сяо Дин, едва хватало на самое необходимое. Скоро снова пришёл срок платить за аренду жилья — что же ей делать? Оказавшись в затруднительном финансовом положении, она была вынуждена обратиться за помощью к родителям.

В последующие несколько месяцев почти каждый месяц происходили какие-то события, связанные с общественными обязательствами: у коллеги день рождения, у двоюродной сестры мужа родился ребенок, одноклассник женился, пожилой родственник заболел... Сяо Дин придавала большое значение «социальным обязательствам», даже ставя их на первое место, поэтому, независимо от важности события, она не смела пропускать ни одного случая, да и дарить слишком скромные подарки было некрасиво — бедный её кошелёк. Именно из-за этих беспорядочных «социальных обязательств» она уже несколько месяцев подряд жила не по средствам, и если бы не поддержка родителей, ей, пожалуй, пришлось бы ночевать на улице.

В этой истории источником беспокойства Сяо Дин является не то, что у неё слишком много друзей, которым нужно дарить деньги, и не то, что у неё низкий доход, а то, что она уже стала заложницей «социальных обязательств»: ради них, даже если ей очень не хочется, она вынуждена против своей воли дарить деньги. Это ничем не отличается от того, как завязать себе узел на шее — как же ей не мучиться? Обмен знаками внимания сам по себе не вызывает никаких нареканий, но необходимо действовать в пределах своих возможностей. Если же постоянно ставить «лицо» на первое место, то это неизбежно станет бременем и даже затянет человека в замкнутый круг, из которого невозможно выбраться.

Обмен любезностями — это яркое воплощение человеческого «стремления к престижу». Посмотрите внимательно на окружающих: сколько людей сегодня оказались в плену этих обязательств? Ради любезности, ради престижа даже по поводу поступления ребенка в учебное заведение устраивают грандиозные банкеты, не жалея средств на пышную обстановку, ведь,

по мнению этих людей, только масштабное торжество может принести им честь. Ради человеческих отношений, даже если в душе не хочется, приходится все равно участвовать; даже если как ни хочется, приходится тратить огромные суммы на подарки, но ради человеческих отношений приходится тратить деньги, чтобы сохранить лицо — зачем же это нужно? Разве это не то же самое, что завязать себе узел на шее?

Когда обязательства перед близкими превращаются в бремя, в клетку, сковывающую нас, стоит попробовать разорвать эти узы. В этой жизни нам приходится нести на себе слишком много груза, и лучше всего идти вперед с легким багажом. Поэтому отказывайтесь от тех обязательств, от которых можно отказаться, — нет ничего плохого в том, чтобы не быть человеком, движимым исключительно чувствами. Лучше отказаться от обязательств и оставаться честным человеком, чем говорить то, что не соответствует вашим убеждениям. Только прорвав оковы обязательств, можно «вырваться из кокона и стать бабочкой» и танцевать свою собственную яркую жизнь.

Действуйте решительно, не поддавайтесь чувству «неловкости»

Как гласит пословица: «Кто не решает, когда нужно, тот понесёт последствия». С древних времён, будь то на Востоке или на Западе, те, кто достигал великих целей, в большинстве своём были решительными людьми, способными «разрезать запутанный клубок одним ударом». Но в реальной жизни людей, способных легко принимать и отказываться от решений, всё-таки меньшинство. Подавляющее большинство при принятии важных решений вечно взвешивает все «за» и «против», боится то одного, то другого, и долго не может определиться. Результатом такой нерешительности становится то, что они легко упускают лучший момент и даже задерживают развитие своей жизни.

Почему же так много людей не могут действовать решительно? Одна из важнейших причин заключается в том, что они не могут отказаться от «лица» и попрощаться с чувством «неловкости».

«Лицо» часто присутствует повсюду в нашей жизни. При поиске работы все хотят найти престижную должность, а не таскать кирпичи на стройке и уж тем более не подметать улицы. При выборе профессии каждому необходимо принимать решительные решения, а не думать только о том, как это будет выглядеть с точки зрения престижа. Если бы все слишком заботились о престиже, разве не остались бы многие виды работы без исполнителей? Профессии не делятся на престижные и непрестижные, а люди не делятся на высших и низших, поэтому в процессе выбора ни в коем случае не следует колебаться и тратить время впустую. В буддизме говорят: «Где есть приобретение, там обязательно есть потеря; большая потеря — большая выгода, маленькая потеря — маленькая выгода, а без потери нет и приобретения». Без мужества и решимости отбросить заботу о репутации вы только будете тратить время на бесконечные колебания и впустую проживете годы — больше от этого ничего не будет. Если вы из тех, кто все делает нерешительно и неспешно, попробуйте избавиться от этого недостатка и научиться решительно отказываться — так вы избавите себя от многих неприятностей.

Анна — застенчивая девушка: стоит ей заговорить в общественном месте, как она сразу же краснеет до ушей и даже не смеет поднять голову. На самом деле она — замечательная девушка: ответственная в делах, честная в поступках и очень преданная друзьям. Но именно такая девушка из-за своей застенчивости столкнулась с одной очень неприятной ситуацией.

На самом деле Анна с самого раннего возраста знала об этом своём недостатке и давно намеревалась преодолеть психологический барьер, мешающий ей публично высказываться, но каждый раз её решимость уступала чувству стыда. Поэтому заранее составленный план откладывался снова и снова, и в результате её «стеснительность» ничуть не улучшилась. Ее лучшая подруга, видя, как Анна то начинает, то бросает, очень переживала за неё, поэтому посоветовала ей: раз уж решила что-то сделать, нужно действовать решительно, говорить и действовать сразу, а не вечно колебаться.

Разве Анна не понимала этой истины? Чтобы побороть свой недостаток, она намеревалась выступить с публичной речью в парке, где много людей, но каждый раз, когда она представляла себя окружённой толпой, а её покрасневшее лицо и напряжённый вид наверняка будут на виду у всех, ей казалось, что это действительно унижительно, слишком постыдно и неловко, и раз за разом она сдавалась под давлением таких оправданий и доводов.

В мгновение ока прошло полгода, и начальник Анны ушел с должности в связи с переходом на другую работу, в результате чего внезапно образовалась вакансия. В сложившейся ситуации, будь то по стажу или по профессиональным способностям, Анна была наиболее вероятным кандидатом на повышение, но, к сожалению, в итоге повышение получила не она.

Оказалось, что в системе оценки компании предусмотрен пункт, согласно которому все сотрудники отдела, возглавляемого руководителем, должны провести коллективное обсуждение. Узнав о содержании оценки, у Анны закружилась голова: «Боже мой, выступить перед всем отделом и руководством компании, да ещё и вести обсуждение — что же мне делать?» Как бы то ни было, ей оставалось только собраться с духом и подготовиться. Скоро наступил день оценки. Анну окружили коллеги, и она мгновенно занервничала и почувствовала неловкость: её лицо, до этого выглядевшее вполне нормально, тут же покраснело, как спелое яблоко, а речь стала прерывистой.

В напряжённой атмосфере аттестация наконец закончилась, и когда все вышли из конференц-зала, она наконец успокоила своё сердцебиение и избавилась от смущения. На самом деле она давно знала, что именно этого ей не хватает, но не была достаточно решительной, поэтому все время откладывала и так и не смогла преодолеть этот недостаток. Возможно, Бог, желая преподать ей урок, послал ей немалое предупреждение. На этом собеседовании по поводу повышения она уступила новому сотруднику, проработавшему в компании всего три месяца. Позже она очень сожалела об этом, упрекая себя в недостаточной решительности: зная о своем недостатке, она все же не спешила действовать; зная, что ей будет неловко выступать перед людьми, она так и не смогла преодолеть это чувство «неловкости», и именно это лишило её возможности получить повышение и прибавку к зарплате.

На самом деле, любая стеснительность — это всего лишь игра собственного сознания: как бы ни было сильным желание улучшить разговорный английский, все равно стыдно громко практиковаться в одиночестве; как бы ни хотелось стать успешным оратором, способным свободно и убедительно высказываться, даже дома, перед зеркалом, стыдно репетировать... На самом деле, когда вы начнете действовать решительно, окружающие не только не будут смотреть на вас с удивлением, но и будут восхищаться вашей смелостью. Поэтому поскорее избавьтесь от «стеснения» — начните прямо сейчас.

Помните: ни время, ни возможности не ждут. Поэтому не тратьте время на раздумья. Если вы решили, что что-то нужно сделать, не задумывайтесь слишком долго — как только примите решение, сразу же приступайте к делу. Как говорится, «что бы ни случилось, найдётся выход» — нет таких трудностей, которые нельзя преодолеть. Так что поскорее избавьтесь от этих «оправданий», основанных на бесконечных раздумьях. Только действуя решительно, вы сможете идти впереди и во всех делах получать преимущество для достижения успеха.

Бог, как правило, больше благоволит к людям дела, поэтому ни в коем случае не останавливайтесь на пустых словах о «репутации». Только в реальных действиях, отбросив заботу о репутации и преодолев психологический барьер «неловкости», вы сможете выйти из своего маленького внутреннего мира, принять других, интегрироваться в более широкую социальную деятельность и извлечь из этого пользу. Еще в древнем Китае существовала поговорка о «военных стратегиях на бумаге», но и сегодня есть люди, которые только говорят, но не действуют, и это заслуживает нашего глубокого размышления.

На поле боя каждое мгновение колебания означает дополнительную опасность и может даже привести к упущению чрезвычайно ценного шанса. Часто говорят, что деловая война —

это поле боя, но разве не то же самое можно сказать и о рабочей среде? Если при принятии любого решения вы будете тянуть время, то, скорее всего, упустите множество возможностей, которые можно было бы использовать. Чтобы добиться успеха, нужно принимать решительные решения и уже сегодня стать человеком, который отказывается от чувства «неловкости».

Глава 3. Не говорите одно, а думайте другое из-за «неловкости» — так вы только сами пожнёте горькие плоды

Бог соединил сердце и уста человека, чтобы мы могли выражать свои мысли словами, однако в реальной жизни повсюду царит ложь, пустые слова, хвастовство... «Стыдно» говорить о жестокой правде, «стыдно» критиковать ошибки других, «стыдно» ссориться с людьми — у нас всегда найдутся оправдания для того, чтобы говорить одно, а думать другое, но мы не осознаем, что все имеет свои последствия, и страдать в итоге приходится нам самим.

Если сказать «да», когда нужно сказать «нет» — это все равно что молча терпеть горе

Социальная жизнь человека состоит из различных кругов: круг друзей, круг родственников, круг однокурсников, профессиональный круг, деловой круг... Хотя круги у каждого человека не совсем одинаковы, у них есть одна общая черта: они часто ограничивают людей и глубоко влияют на их образ жизни и жизненные выборы. Согласно современной философии кругов, круг — это золотой ключ, открывающий двери к богатству, отправная точка для налаживания связей и, более того, отражение социального статуса человека. Однако у всего есть свои плюсы и минусы: наслаждаясь удобствами, которые дают круги, люди также страдают от проблем, связанных с «репутацией».

Многие из-за заботы о репутации всю жизнь терпят и подчиняются внешним обстоятельствам. Такие люди, несомненно, живут слишком слабо и безвольно. Из-за чрезмерной заботы о репутации некоторые люди, независимо от того, перед кем они находятся и в какой ситуации, постоянно играют роль «милого и любезного человека». В результате они часто тратят силы впустую, а порой даже вынуждены терпеть в тишине, как «немой, глотающий желтый логан», — сколько бы ни было горько, им приходится молча сглатывать это. Когда следовало сказать «нет», но из-за заботы о репутации сказали «да», приходится пожинать плоды своих поступков. Поэтому нужно терпеть, когда это уместно, а когда нет — громко отказываться; только смелое «нет» позволяет жить с достоинством.

Дэвид — рядовой сотрудник одной транснациональной корпорации. Он отличается высокой работоспособностью и очень доброжелателен по отношению к коллегам, поэтому в компании у него довольно хорошие отношения с окружающими. Перед окончанием рабочего дня он наконец-то закончил всю свою работу. Завтра наступают выходные, и, похоже, это будут выходные без каких-либо психологических нагрузок — что действительно радует. Убрав документы со стола, он посмотрел на часы: до конца рабочего дня оставалось всего десять минут.

Как раз когда Дэвид размышлял, чем заняться на выходных, к нему с тревожным выражением лица подошёл коллега, с которым он обычно хорошо ладил: «Чёрт возьми, какой ужасный отчёт, Дэвид! Не мог бы ты помочь мне разобраться, что делать с этими данными?» С этими словами он протянул Дэвиду документ, в котором отсутствовала большая часть данных.

Взглянув на документ, Дэвид с готовностью посоветовал: «Дружище, эти данные у Кэли. Пospеши к ней за ними, иначе придётся провести все выходные за сверхурочной работой...» Сказав это, Дэвид пожал плечами и протянул документ коллеге, но тот его не взял, а, смущаясь, высказал несколько чрезмерную просьбу: «О, у меня ещё есть отчёт, который нужно закончить до конца рабочего дня. Не мог бы ты сходить к Кэри и взять данные за меня? Я знаю, что ты добрый и отзывчивый человек, пожалуйста». Сказав это, он развернулся и ушёл.

Дэвид встал и окликнул коллегу, а затем очень серьёзно сказал: «Пит, прости, но в этом деле я действительно не могу тебе помочь. Это входит в твои должностные обязанности, приятель. Я не могу выполнять твою работу за тебя, надеюсь, ты понимаешь». Услышав отказ

Дэвида, Пит ничего не ответил, но был явно очень недоволен. Он без церемоний выхватил из рук Дэвида документы и ушёл, хмурясь.

Несмотря на то что этот поступок рисковал вызвать недовольство коллеги, Дэвид не жалел о своём решении. Если бы он согласился помочь в этот раз, то при каждой трудности на работе Пит наверняка по привычке обращался бы к нему за помощью, и отказать ему тогда было бы гораздо обиднее. Если он напишет отчёт для Питера, то как поступить, когда другие коллеги попросят его помочь с отчётами? Отказать — значит помочь Питеру, но не другим коллегам, и это неизбежно вызовет недовольство; согласиться — значит пожертвовать значительным количеством времени и сил, а это действительно бесполезная трата усилий.

Столкнувшись с необоснованными просьбами коллег, родственников или друзей, мало кто способен безжалостно отказать, не подозревая, что, дав согласие, он окажется в ситуации, когда придется молча терпеть все невзгоды в одиночку. Когда нужно сказать «нет», нужно смело отказываться, иначе есть большая вероятность, что вы станете «добычей». Представьте: если каждый коллега будет обращаться за помощью, а Дэвид будет с энтузиазмом соглашаться, как тогда он сможет качественно выполнять свои основные должностные обязанности?

С этой точки зрения поведение Дэвида было весьма мудрым: когда нужно было сказать «нет», он без колебаний отказал. На самом деле Дэвид не был нелояльным или недоброжелательным по отношению к коллегам — он просто понимал, когда и в каких случаях следует отказываться, и это было очень мудрым поступком.

Без преувеличения можно сказать, что из всех слов в человеческом языке слова отказа произносить сложнее всего. Отказать незнакомцу легко, но если этот человек — ваш начальник, ваши родители, ваш любимый человек, ваши дети, ваш благодетель, ваш верный друг в беде... то как же тогда отказать? Чем ближе человек, тем сильнее он страдает от нашего отказа. Поэтому, сталкиваясь с теми, кто нам знаком и дорог, люди стесняются отказать из-за заботы о репутации, не могут отказать из-за опасения причинить боль собеседнику и не решаются отказать, чтобы не испортить хорошее впечатление, которое он о нас имеет. При этом они не осознают, что такое «стеснение» только ставит их в неловкое положение.

Колесо истории перекачивается по переплетающимся сетям человеческих связей из поколения в поколение; везде, где есть люди, существуют самые разные сложные «отношения». Именно из-за тех или иных связей нам неловко говорить «нет», стесняемся говорить «неприятные вещи», стесняемся «отказывать», поэтому даже если перед нами куча неприятностей, даже если в душе мы крайне не хотим этого, мы всё равно идём на уступки и берёмся за дела, которые требуют больших усилий, но не приносят благодарности. Но стоит ли так поступать?

Человеку важен престиж, а дереву — кора; особенно в общественных местах каждый хочет сохранить лицо. В подсознании людей часто укоренилось мнение, что отказ — это недружелюбный поступок, который создает дистанцию между собой и окружающими и даже делает человека чужаком в коллективе. Именно из-за такого группового сознания многие в обществе предпочитают «проглотить обиду», чем открыто отказать кому-то. При этом они не подозревают, что слепое согласие и образ вечного «милого парня» напротив создают впечатление фальши и очень легко позволяют злонамеренным людям использовать вас в своих интересах, превращая в «легкую добычу». Поэтому перестаньте однообразно отвечать «хорошо» или «да», научитесь отказывать, когда это необходимо. Только так мы сможем избежать ситуации, когда под красивой внешностью нам придется в одиночестве переживать горькое разочарование.

Прыгая вперёд ради репутации, вы обязательно попадете в ловушку

«Сильный пожирает слабого» — это не только закон природы, но и жестокий закон человеческого общества. Если еда — это приманка, с помощью которой люди ловят диких зверей, то «лицо» — это капкан, который заманивает нас в ловушку. Ради «лица» человек, у которого на самом деле всего «восемь лиан», чтобы другие смотрели на него с уважением, надует

себя, притворяется богаче, чем есть на самом деле, и даже не гнушается лгать ради этого, не подозревая, что за всё, что у него есть сейчас, придётся заплатить в будущем — ничто не может уйти от закона причинно-следственной связи. Сегодняшнее самовосхваление, скорее всего, ввергнет вас в бездну тщеславия и зависти, и рано или поздно оно поглотит вашу собственную сущность и счастье. «Лицо» подобно заманчивой приманке на крючке Бога: как только вы клонете, вы окажетесь в безвыходной ситуации.

В общении «лицо» всегда остаётся ловушкой, которую нельзя игнорировать. Оно представляет перед людьми самые разные ловушки, заставляя их затягивать пояса, чтобы сохранить видимость благосостояния, не подозревая, какая печаль скрывается за красивой внешностью. Каким бы прекрасным ни было «лицо», в конечном счёте оно не более чем золотая птичья клетка: человек, пойманный в неё, выглядит роскошно, но за этим скрывается цена — утрата самого себя. Поэтому ни в коем случае не прыгайте вперёд ради «лица», ведь вы непременно попадете в ловушку.

Все любят «лицо»: если у тебя есть «лицо», то у меня оно должно быть ещё лучше; с тем, у кого есть «лицо», мы соревнуемся за «лицо» и изо всех сил стараемся победить в этой гонке, иначе мы останемся с опозоренным лицом. На самом деле такое представление крайне крайнее: живя с таким отношением, мы неосознанно отрываемся от сути жизни и становимся марионетками «лица».

Линь Юэ — молодая мама, которая, чтобы лучше заботиться о воспитании дочери, бросила работу и стала настоящей домохозяйкой. У Линь Юэ и её мужа есть дочь, которой сейчас уже 9 лет, и она уже превратилась в маленькую красавицу. Дочь послушная и разумная, она очень усердно учится и почти на каждом экзамене входит в число лучших в классе, что доставляет матери Линь Юэ немало радости.

Каждый день Линь Юэ пунктуально приходит к воротам школы, где учится дочь, чтобы забрать её после уроков. Со временем она познакомилась со многими родителями, приходящими за детьми. «Ваша дочь наверняка снова вошла в тройку лучших на этом экзамене, Эх, как я тебе завидую, что у тебя такая умная дочь! Если бы моя дочь была хотя бы наполовину такой умной, мне не пришлось бы нанимать репетитора и постоянно следить за тем, как она делает уроки...» — именно такие похвалы Линь Юэ слышала чаще всего. Каждый раз, когда она слышала подобные слова, ей становилось очень приятно, и даже если у неё было что-то на душе, она тут же забывала об этом — ведь это были моменты, когда она чувствовала себя наиболее уважаемой и гордилась собой больше всего.

В один из обычных выходных Линь Юэ по приглашению подруги пошла с ней выпить кофе. В элегантном кафе две женщины, уже ставшие матерями, совершенно естественно заговорили о вопросах воспитания детей. «Девочкам обязательно нужно больше заниматься музыкой и танцами, чтобы правильно сформировать их манеры и осанку. Поэтому я специально записала дочь на два кружка: на фортепиано и на балет. Она уже некоторое время ходит на занятия, и теперь выглядит довольно профессионально». Слушая рассказ подруги, Линь Юэ внешне ничего не сказала, но внутри чувствовала себя крайне неловко — словно только её дочь была самой лучшей, и как только её кто-то превосходил, она испытывала чувство стыда.

Выпив кофе, Линь Юэ сопровождала подругу, чтобы забрать девочку с занятий по балету. Стоя у входа в балетный зал, Линь Юэ окинула взглядом помещение: там были одни девочки восьми-девяти лет, одетые в одинаковые танцевальные костюмы, которые под руководством учителя внимательно и усердно занимались. Каждая из них выглядела очень артистично и благородно. Если бы её дочь тоже здесь занималась, она наверняка превосходила бы всех этих девочек, и тогда разве не было бы ей гораздо приятнее, чем её подруге?

Именно с такой мыслью о престиже, как только Линь Юэ вернулась домой, она сразу же начала искать художественные кружки поблизости. Чтобы воспитать дочь как «аристократи-

ческую девочку» с хорошим воспитанием и изяществом, она не только записала её на уроки фортепиано и балета, но и на курсы каллиграфии и рисования.

Она совершенно не задумывалась о том, что её дочери всего девять лет и что она — просто ребёнок, любящий играть; что ежедневная учебная нагрузка в школе и так уже очень велика, а теперь, с добавлением всех этих кружков, даже выходные, которые раньше были бы временем отдыха, оказались полностью забиты. С самого начала и до конца она думала только о том, сможет ли она сохранить лицо перед другими родителями, и совершенно не задумывалась о том, нравятся ли дочери эти занятия, и не будет ли ребёнку слишком тяжело с таким плотным графиком.

На самом деле в реальной жизни, особенно в Китае, то, красива ли девочка, выдаются ли её успехи в учёбе и обладает ли она разносторонними талантами, уже стало полем битвы, на котором родители соревнуются за престиж. Древние часто говорили: «Мать ценится по сыну» — использовать ребенка для придания себе престижа, похоже, стало традицией. Хотя желание, чтобы «сын стал драконом, а дочь — фениксом», само по себе вполне оправдано, под влиянием таких невежественных соблазнов, как «прославить род и предков», жертвуется право на самостоятельный выбор целого поколения за поколением, а жизненный путь бесчисленного множества людей искажается.

В рамках такой модели мышления, построенной на ловушке «престижа», кажется, что дети учатся исключительно ради учителей и родителей, но только не ради себя. Слепо записываясь на курсы, нанимая репетиторов, а порой даже устраивая приемы и даря подарки, родители стремятся затащить своих детей в элитные школы или лучшие провинциальные учебные заведения — всё это на самом деле является проявлением борьбы за престиж, не осознавая, что в этой гонке за «лицом», независимо от того, сможете ли вы победить, вы все равно окажетесь полным неудачником, потому что жертвой становится самостоятельность и независимость ребенка. Прыгая вперед ради «лица», вы, казалось бы, погружаетесь в мир моды и трендов, но на самом деле попадаете лишь в роскошную ловушку.

Лучше быть скромным, чем гордым: вместо того чтобы вступать в ожесточенную борьбу за престиж, лучше во всем ценить «гармонию». В конце концов, человек — социальное существо: какими бы выдающимися ни были наши личные способности, всегда найдутся дела, которые невозможно выполнить в одиночку, и всегда бывают моменты, когда приходится просить о помощи. Поэтому ни в коем случае не стоит из-за сиюминутного престижа или минутного порыва обижать тех, кого не следует обижать — это крайне неблагоприятно сказывается на социальных отношениях, повседневной жизни и работе. На самом деле, взаимоотношения между людьми похожи на фехтовальный поединок: опрометчивый рывок вперед либо ранит соперника, либо ставит вас самого в опасное положение.

Не давайте «пустых обещаний» из-за «стеснения»

В реальной жизни некоторые люди прекрасно знают, что честность вызывает больше симпатии, но, рискуя потерять доверие, всё равно говорят, что приходит в голову. Почему так происходит? Если исследовать истинные психологические мотивы, побуждающие людей хвастаться, то нельзя не упомянуть о «лице». Хотим мы это признавать или нет, но именно «лицо» является самой прямой причиной, побуждающей людей часто давать «пустые обещания».

Каждый человек стремится к уважению, поэтому, находясь в коллективе, он часто сознательно выставляет себя в выгодном свете, чтобы привлечь внимание окружающих и удовлетворить свою психологическую потребность в уважении. В этом нет ничего предосудительного, однако у некоторых людей это принимает совершенно невероятные формы. Они слишком заботятся о своем «лице»: где бы и когда бы они ни находились, они стремятся защитить его в максимальной степени, не гнушаясь даже хвастаться и бросать громкие слова. А чтобы их ложь не была разоблачена, им приходится давать обещания, которые они никогда не смогут выполнить. Как гласит пословица: «Что посеешь, то и пожнешь» — какую семена посеешь,

такой и будет плод. Раз уж выдали «пустой чек», то и закончится всё лишением доверия со стороны окружающих.

Умный человек никогда не бросит арбуз, лежащий у него в руках, ради того, чтобы поднять с земли семечко кунжута. Что важнее: мгновенное сохранение репутации или личная честность? Пожертвовать репутацией на всю жизнь из-за сиюминутного «смущения» — это действительно невыгодная сделка. Ли Дачжао когда-то наставлял потомков: «Не надевайте масок, которые затмевают священное сияние жизни». Каким бы роскошным ни было внешнее благопристойство, оно всего лишь маска. Как можно завоевать доверие окружающих, если везде показываться в ложном облике?

К сожалению, ложь ради репутации не вызывает у людей должного внимания. С их точки зрения, людей, которые никогда не лгут, не существует, и ложь, кажется, стала чем-то безобидным — почти никто не делает из мелкой лжи трагедию, не подозревая, что за ложью скрывается дьявол, таящийся в сердцах людей.

Несмотря на то что Белле уже сорок лет, она так и не вступила в брак. Помимо работы у неё нет ни детей, о которых нужно заботиться, ни домашних животных, а родители уже давно ушли в мир иной. Помимо ежедневных походов в бары, у неё действительно нет никаких других увлечений. На самом деле жизнь Беллы очень одинока, и она часто чувствует себя беспомощной, но она слишком заботится о своём престиже — как она может признаться в этом? Поэтому она часто очень нарочито подчеркивает, насколько разнообразно проходит её жизнь одинокой женщины.

«Завтра снова выходные, эх, еще одни проклятые выходные. Надеюсь, сын не доведет меня до сумасшествия».» Рабочий день подходил к концу, и коллега Беллы по офису, жалуюсь, вдруг спросила: «О, дорогая Белла, ты даже не представляешь, как хорошо быть одинокой. Давай, расскажи, у тебя на выходных запланировано что-нибудь интересное?» На самом деле Белла ещё не задумывалась о выходных. Обычно она сидела дома в одиночестве, два дня подряд смотрела мыльные оперы, а иногда, если попадался интересный журнал или роман, могла таким образом скоротать немного времени.

Белла, конечно, «стеснялась» признаться коллеге, что её жизнь однообразна и скучна, и, чтобы сохранить лицо, она притворилась восторженной и сказала: «Ты точно угадала, я собираюсь пойти в лесопарк на прогулку!» ««Это отличная идея! Я уже целый год не была в лесопарке. Сделай побольше фотографий, ладно? Чтобы и я могла насладиться этими видами». Услышав просьбу коллеги, Белла не смогла отказать и согласилась: «Конечно, у меня действительно неплохо получаются фотографии, обязательно подарю тебе снимки».

Выходные наступили незаметно. Утром, как только проснулась, Белла увлеклась интересной телепередачей, поэтому давно уже забыла об обещании, данном коллеге, и два дня пролетели как одно мгновение. «Привет, Белла, хорошо провела выходные?» Только в этот момент Белла вдруг вспомнила о своем обещании. Если бы она сразу призналась, что два дня смотрела мыльную оперу и вообще не ходила в Лесной парк, коллега бы сразу разгадала, что её жизнь одинокой девушки действительно скучна, а ей было стыдно, чтобы об этом узнали другие. Поэтому Белла могла только продолжать лгать: ««Ах, какая я рассеянная! Я сделала много фотографий, чтобы тебя порадовать, но кто бы мог подумать, что сегодня утром я их забуду взять. Завтра обязательно принесу тебе».

Вечером, вернувшись домой, Белла очень забеспокоилась: ведь она сама пообещала завтра принести фотографии, но ведь она вообще не была в лесопарке — откуда же взять фотографии? Что же делать? Поразмыслив, Белла наконец придумала хороший выход — найти фотографии в Интернете. Вскоре она нашла там немало красивых снимков, после чего распечатала их на цветном принтере, и так появилась толстая стопка красивых фотографий.

На следующий день Белла вручила коллеге большой конверт с фотографиями. Увидев фотографии, коллега была просто в восторге, но, когда она достала из конверта красивые

снимки и стала рассматривать их один за другим, у неё невольно вырвалась фраза: «Белла, разве сейчас не лето? Как это у тебя получились фотографии со снегом?» С этими словами она с недоумением посмотрела на Беллу, а та то краснела, то бледнела, готовая провалиться сквозь землю. Только в этот момент она поняла, какой ценой обходится стыд признаться в одиночестве и скуке.

«Ты не ходила в Лесопарк?» — осторожно спросила коллега. Молчание Беллы, без сомнения, было лучшим ответом, и только тогда коллега вдруг поняла, что предыдущие слова Беллы оказались всего лишь «пустыми обещаниями».

Как гласит пословица, хорошие новости не выходят за порог, а плохие разлетаются на тысячи миль. Вскоре эта история разнеслась по всему офису, и коллеги перестали доверять Белле так, как раньше, потому что все считали её лгуньей и хвастуньей, которой действительно нельзя доверять. История с Беллой является весьма типичной. В реальной жизни мы часто, ради сохранения репутации, без зазрения совести прибегаем к небольшим ложным обещаниям, полагая, что это мелочи, о которых не стоит упоминать, но в результате часто теряем гораздо больше, чем приобретаем, — теряем свой авторитет.

В Великобритании есть такая поговорка: «Лжец редко осознает, какое тяжёлое бремя он несёт на себе. Ведь он не знает, что для того, чтобы сказать одну ложь, ему придётся придумать ещё двадцать».» «Хочешь, чтобы никто не знал — не делай этого сам»: будь то грандиозная ложь или мелкая ложь, которой люди обманывают самих себя, любая ложь рано или поздно будет разоблачена. Ложь, разносимая по всему миру, делается лишь ради «лица», но как долго такое «лицо» сможет удержаться? Когда ложь раскрывается, бывшее «лицо» превращается лишь в предмет насмешек в устах других, поэтому ни в коем случае не стоит давать пустых обещаний из-за «лица» или из-за «стеснения».

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.