100 уроков, которые лучше выучить не на себе

Истории женских решений, помогающие замечать жизненные ловушки



Роза Роуль

Роза Роуль

100 уроков, которые лучше выучить не на себе. Истории женских решений, помогающие замечать жизненные ловушки

https://litres.ru/74731082
SelfPub; 2026

Аннотация

За некоторые уроки платят годами. Здесь можно заплатить только за книгу.

Промолчала, когда стоило сказать. Обиделась и потеряла подругу. Взяла на себя всё, а потом ещё и почувствовала вину. Знакомо? В этих ста историях слишком легко узнать себя. И именно поэтому их стоит прочитать до следующего решения, о котором придётся жалеть.

Дружба, семья, работа, деньги, уверенность в себе: чужие поступки и их разбор помогают заметить, где вы снова готовы наступить на те же грабли. Начните с ситуации, которая болит сейчас. У вас уже есть достаточно собственного горького опыта. Возьмите чужой, пока он ничего вам не стоил.

Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Глава 2	52
Глава 3	109
Конец ознакомительного фрагмента.	127

Роза Роуль
100 уроков, которые лучше выучить не на себе. Истории женских решений, помогающие замечать жизненные ловушки

Введение

Женщины, которым приходится в одиночку справляться с жизненными трудностями, целыми днями разрываются между домом и работой. Они постоянно заняты делами, и порой их жизнь ничуть не легче мужской. К тому же на женщин давят необходимость зарабатывать на жизнь, требования работы, ожидания общества и множество других обстоятельств.

Но в обществе, где царит жесткая конкуренция, женщинам не стоит обрекать себя на бесконечную изнурительную борьбу или становиться «лианами», цепляющимися за мужчин. Они должны быть независимыми, сбросить многовековые феодальные оковы и стать женщинами, сумевшими в

полной мере реализовать себя!

Так на что же может опереться женщина, чтобы занять достойное место в обществе? Что поможет ей обрести уверенность в будущем? Реализовать свой потенциал? Найти настоящую любовь, которой захочется отдаться всей душой? Сделать свою жизнь яркой и насыщенной?

На эти сто жизненных уроков!

В этих ста жизненных уроках собран опыт бесчисленного множества выдающихся женщин. Здесь нет громких речей и витиеватых выражений — только простая мудрость и жизненные истины. В основу каждого урока положена классическая история, сопровождаемая анализом и пояснениями. Благодаря этому книга читается легко, увлекает и не отпускает до последней страницы.

Я настоятельно рекомендую эту книгу женщинам, потому что считаю: нет ничего ценнее опыта. И удачи, и неудачи способны стать для нас путеводной звездой — не дать сбиться с пути или помочь снова его найти.

Я искренне надеюсь, что каждая женщина, прочитавшая эту книгу, сумеет проявить свои сильные стороны и женское обаяние, раскрыть природный шарм, найти своё место в жизни и уверенно заявить о себе.

Мы гордимся тем, что нам посчастливилось быть женщинами!

Мы рады, потому что у нас есть эти сто жизненных уроков!

Дорогие женщины, откройте эту книгу, чтобы вырваться из круговорота повседневных забот и внести немного ярких красок в привычные будни!

Помните: мир станет прекраснее благодаря вам!

Глава 1

Жизненный опыт

Внимание к мелочам — залог дружбы

Эрин очень хорошо ладила с двумя одноклассницами. В одно воскресенье эти две девочки пошли гулять по магазинам, не пригласив Эрин. Это очень огорчило Эрин. Когда они вернулись в школу, Эрин хотела притвориться, что ей всё равно, но не смогла сдержаться и сказала: ««Мне так больно!»». Узнав правду, они внезапно осознали, что дружба значит для Эрин. Обе искренне извинились перед ней. Благодаря этому между ними не возникло недоразумений, и они по-прежнему прекрасно ладили. Только открыв душу и общаясь с друзьями, можно обрести искреннюю и чистую дружбу.

Женщины в вопросах дружбы не такие бесцеремонные, как мужчины; они всегда обращают внимание на мелочи, которые мужчинам ускользают. И именно эти мелочи влияют на их дружбу.

Быть хорошим другом для других и иметь хорошего друга наполняет жизнь энергией и жизненной силой, даря удовлетворение и радость на всю жизнь. Так как же женщине обрести верного друга?

1. Найдите время для дружбы

Некоторые женщины часто говорят: «Конечно, я хотела

бы завести хороших друзей, просто времени не хватает». Практика показывает: если мы искренне хотим что-то сделать, времени всегда найдется.

Выделить время для друзей может означать, что придётся не успеть убрать комнату или пропустить любимый сериал. Но радость от дружбы с лихвой компенсирует эти незначительные потери.

2. Придавайте значение мелочам

Помочь другу в трудную минуту, безусловно, имеет огромное значение. Однако такие, казалось бы, незначительные мелочи, как телефонный звонок другу в день рождения, на самом деле являются необходимыми действиями для поддержания дружбы.

3. Откройте свое сердце

Некоторые женщины с замкнутым характером не хотят раскрывать свои сокровенные страхи, разочарования и негативные эмоции. Однако в процессе построения дружбы иногда необходимо открыть своё сердце.

4. Прощайте «недостатки» друзей

У каждой женщины свой характер, свой нрав и свой уровень воспитания, поэтому и подходы к жизни у всех разные. Не стоит придираться к друзьям и тем более навязывать им свои взгляды. Ведь какой-то «недостаток» друга в определенном смысле может оказаться его достоинством.

Художница Энни однажды рассказала мне такую историю: «Когда мне исполнилось 70 лет, я чувствовала себя очень по-

давленной, потому что уже казалась себе старой и дряхлой. Однако моя 81-летняя подруга проявила оригинальность и устроила вечеринку под названием «70-летние молодые люди». На вечеринке она настояла, чтобы мы поиграли в прыжки со скакалкой, в «квадратики» и в фрисби. Это привело в ужас наших взрослых детей: они все потели от страха, боясь, что кто-нибудь сломает руку или подвернет ногу. Однако это было единственное удовольствие, которое я испытала после того, как вошла в ряды пожилых людей, и я получила огромное удовольствие».

Социальный психолог из Массачусетского университета Роберт Вейс говорит, что один из секретов установления дружбы заключается в том, чтобы органично объединить общие черты: узнав много общего, можно достичь взаимопонимания.

5. Старайтесь помогать друзьям

Некоторые женщины хотят иметь друзей, но при этом не хотят брать на себя определённую ответственность и обязательства; таким эгоистичным женщинам не удастся добиться успеха.

Стелла Вольф, туристический агент из Нью-Йорка, за время своих зарубежных поездок завела много друзей. В чём же секрет? Дело в том, что она следовала искусству заводить друзей, описанному французским писателем Александром Дюма: «Забудь о том, что ты отдал, и помни о том, что получил».

Всякий раз, когда Стелла замечала, что у друга возникли трудности, она делала всё возможное, чтобы помочь. Когда одного из друзей уволили, она устроила его на работу в своё туристическое агентство. Когда друг её жениха жаловался на одиночество, она сыграла роль свахи. Ради друзей она отказалась от многих своих увлечений, но в ответ получала лишь букет цветов или благодарственное письмо. И всё же она чувствовала себя очень счастливой и довольной.

6. Принимайте помощь друзей

Кто-то однажды сказал: «Если хочешь, чтобы человек стал твоим другом, попроси его о помощи». Конечно, давать важнее, чем получать, но важно дать понять друзьям, что тебе тоже нужна их помощь. Так же, как ты чувствуешь счастье, помогая друзьям, создавай возможности для того, чтобы друзья могли помочь тебе.

Однажды у Лейс сломалась машина, а ей срочно нужно было ехать в другой город на интервью. Узнав об этом, Мэри сама предложила проехать 60 миль, чтобы специально отвезти её. Чтобы не доставлять ей хлопот, Лейс вежливо отказалась.

Только повесив трубку, Лейс осознала, что та наверняка очень разочаровалась. И, как и следовало ожидать, их отношения сразу же охладели. В другой раз Лейс позвонила ей и сказала, что собирается уехать в отпуск и не знает, что делать с котенком. «Я позабочусь о нём!» — с радостью взяла она на себя эту заботу. На этот раз Лейс с огромной благо-

дарностью приняла её помощь. После этого их дружба восстановилась как прежде.

7. Инициативно поддерживайте связь с друзьями

Самый основной принцип общения с друзьями: не теряйте с ними связь. Не ждите, пока у вас возникнут проблемы, чтобы вспомнить о других. Отношения между друзьями похожи на нож: их нужно часто точить, чтобы они не заржавели. Если вы не общаетесь более полугода, вы, возможно, уже потеряли этого друга.

Поэтому очень важно проявлять инициативу в поддержании связи. Попробуйте звонить по 5–10 раз в день — это не только расширит ваш круг общения, но и поможет сохранить старые дружеские узы. Если вы будете звонить по 10 раз в день, за неделю наберется 50 звонков, а за месяц — 200. В среднем каждый месяц ваша сеть знакомств пополнится примерно на десяток «полезных людей», которые помогут вам наладить нужные связи.

8. Регулярно вкладывайте эмоциональные ресурсы, укрепляйте связи

Бывало ли у вас такое: когда вы сталкиваетесь с трудностями и считаете, что какой-то друг может вам помочь, вы сначала хотите сразу же обратиться к ней, но потом вспоминаете, что в прошлом много раз, когда вам следовало бы навестить её, вы так и не пошли, а теперь, когда вам нужна помощь, вы обращаетесь к ней; не будет ли это слишком нагло? Или даже из-за такой наглости вы получите отказ?

В такой ситуации вы невольно начинаете сожалеть о том, что «не поддерживали отношения в обычное время».

Современные люди живут в постоянной суете и не имеют времени на излишние светские контакты. Кроме того, некоторые женщины до замужества имеют много друзей, но после свадьбы пренебрегают общением. Со временем многие изначально прочные отношения ослабевают, а друзья постепенно отдаляются друг от друга — и это очень жаль. Поэтому обязательно цените драгоценную связь между людьми: даже если вы очень заняты, не забывайте поддерживать эмоциональный контакт.

Цените дружбу, не теряйте главное из-за мелочей

Карен и её мужа пригласили на необычную свадьбу. Одна из её подруг несколько десятилетий назад участвовала в коллективной свадьбе. На этот раз она хотела ещё раз подтвердить свою приверженность супружеским обязанностям и обязательствам, проведя церемонию в церкви.

Утром перед свадьбой Карен позвонила подруге, чтобы найти повод отказаться от приглашения.

«Кэти, это Карен», — нерешительно сказала Карен, взяв трубку.

«Ты же обязательно придешь, правда?» — прервала её Кэси, говоря с нетерпением.

Карен немного помедлила, но в этот момент внезапно передумала. «Да, конечно, мы придем», — решительно ответила она.

Карен и её муж пришли, как и было договорено. Она была довольна тем, что поступила так. Ещё не успели они устроиться, как к ним подошла Кэси — она была очень взволнована, в глазах блестели слёзы благодарности. Приход Карен и её мужа значил для неё очень много. Она рассказала им, что никто из её родственников не пришёл, а хуже всего то, что не появились ни её два сына, ни старшая сестра, которую она всегда очень уважала. Карен уловила в её взгляде душевную боль. Позже Карен сказала мужу: «Как ужасно подумать, что тогда я на самом деле не хотела туда идти».

Теперь Карен наконец поняла, что ради дружбы «прийти лично» — это, без сомнения, обязанность, добродетель, которая стоит любых затрат.

Личное участие в мероприятиях, организованных близкими или друзьями, будь то радостные или торжественные события, имеет огромное значение как для приглашающего, так и для приглашённого. Ведь, преподнося «себя» в качестве подарка и лично присутствуя на мероприятии, мы воплощаем ценность «себя», а дружба получает своё вознаграждение.

Когда мы появляемся перед другими людьми, в нашу жизнь неспешно входят события, имеющие глубокий смысл. Мы постоянно обмениваемся дружеской любовью и получаем незабываемое утешение в эмоциональном и духовном плане. Похоже, что личное присутствие — это самая ценная суть социального этикета. Так какие же случаи являются

наиболее важными? Вообще говоря, свадьбы и похороны занимают первое место — на них просто необходимо присутствовать. Дни рождения, годовщины, праздники или торжества по случаю побед также очень важны.

Как преподнести друзьям такой подарок, как «личное присутствие»? Вот несколько советов:

Женщине, желающей завоевать симпатию друзей, нужно научиться «приходить лично» в общении с ними.

1. Позитивно относитесь к приглашениям

Когда вы получаете приглашение, не думаете ли вы сразу о том, как от него отказаться? Если это действительно так, вам нужно преодолеть этот недостаток и по возможности отвечать «да». Многие люди, у которых много друзей, руководствуются принципом «никогда не отказываться от приглашений». Возможно, это нереально, но весьма похвально. Относитесь к этому с полной самоотдачей, отбросьте все посторонние дела, по возможности принимайте приглашения и ни в коем случае не отвечайте «нет». Помните: «личное присутствие» ценнее любого подарка, который вы можете преподнести другу.

2. Ищите способы лично присутствовать

Иногда это бывает сложно: часто возникают различные неудобства, связанные с транспортом, расходами и временем, но как только мы найдем способ сдержать обещание и прийти, мы с удивлением обнаружим, что это того стоило.

3. Если вы опоздали по какой-то причине, компен-

сируйте это позже

Иногда люди по каким-то причинам не могут выполнить обещание и испытывают чувство вины, но, не предприняв попыток компенсировать это позже, постепенно забывают о дружбе. Ни в коем случае не теряйте дружбу из-за мелочей. Если вы не смогли присутствовать на каком-то мероприятии, позже можно навестить того, кто вас пригласил, объяснить ситуацию и заручиться его пониманием.

Даже между хорошими друзьями нужно соблюдать правила вежливости, чтобы не попасть в ловушку дружбы

Когда Ли Шань закончила учебу и не могла найти работу, она через знакомых из университета связалась с начальником отдела кадров одной организации и попросила его о помощи. Как раз в этой организации не хватало такого специалиста, поэтому её оставили на работу, но не заключили с ней долгосрочный трудовой договор.

После того как Ли Шань устроилась в эту организацию, из-за невнимательности она не сообщила об этом своевременно своей однокурснице. На одной из вечеринок начальник отдела встретил эту однокурсницу, которая спросила о ситуации, и только тогда он узнал, что Ли Шань уже работает в этой организации. Этот начальник отдела был человеком, ценившим дружбу, и в тот момент ничего не сказал, но про себя посчитал, что Ли Шань поступила не слишком тактично. С тех пор он стал «смотреть на Ли Шань другими глазами».

Многие люди, общаясь с друзьями и ведя себя в обществе, часто попадают в такую ловушку: между хорошими друзьями не нужно соблюдать формальности. Они считают, что хорошие друзья хорошо знают и понимают друг друга, близки как сестры, не разделяют имущество, делятся счастьем, и что соблюдение формальностей слишком сковывает и не к месту. На самом деле они не осознают, что существование дружеских отношений основано на взаимном уважении и не допускает ни малейшего принуждения, вмешательства или контроля. Если у людей совпадают интересы и характеры, они сходятся и дружат, в противном случае — расстаются и портят отношения. Какими бы близкими и дружными ни были друзья, нельзя перегибать палку и пренебрегать формальностями, иначе будет нарушено взаимопонимание и равновесие, а дружеские отношения перестанут существовать. Поэтому даже с близкими друзьями нужно быть вежливой и учтивой: можно не придавать большого значения собственному «лицу», но нельзя не уважать лицо друга.

Женщине, желающей сохранить чистую дружбу, необходимо помнить, что невежливое и чрезмерно непринуждённое поведение по отношению к другу может легко ранить его. Следует быть особенно осторожной и избегать следующих ошибок в общении:

1. Ущемление самоуважения друга

Возможно, вы с другом обсуждаете все на свете и прекрасно ладите. Возможно, ваши способности, внешность, семья,

перспективы и т. д. вызывают зависть, значительно превосходящие его, что заставляет вас, не обращая внимания на обстоятельства, особенно в компании друзей, явно выставлять себя напоказ, демонстрировать свои достоинства, а в разговоре проскальзывает чувство превосходства. Это создает у друга ощущение, что вы говорите с ним свысока, намеренно хвастаетесь и возвышаете себя, что задевает его самолюбие и вызывает желание держаться от вас подальше. Поэтому в общении с друзьями женщине следует контролировать свои эмоции, сохранять душевное равновесие, проявлять скромность и открытость, ставить себя на равные с окружающими и всегда помнить о присутствии собеседника.

2. Неосторожное использование вещей подруги

Дружба между женщинами — вещь очень тонкая; возможно, то, что вы взяли что-то из её вещей без разрешения, приведёт к разрыву дружбы. Женщины очень бережно относятся к своим вещам, почти до фанатизма — в этом заключается разница между мужчинами и женщинами. Поэтому, будучи женщиной, не стоит думать, что «между друзьями нет границ», и брать вещи подруги без разрешения, не бережно с ними обращаться, а иногда возвращать их с опозданием или не возвращать вовсе. Один-два раза из-за чувства приличия может быть неудобно упрекать, но со временем подруга начнет считать вас слишком дерзкой и станет относиться к вам с настороженностью. На самом деле, между друзьями, помимо дружбы, существует ещё и своего рода тонкое договорное от-

ношение. Что касается вещей, то вы и ваш друг можете в любой момент одолжить друг у друга что-либо — это выходит за рамки обычных человеческих отношений. Однако у вас и у вашего друга прежде всего должно быть такое представление: «Это вещь друга, и к ней нужно относиться с двойной бережностью». Соблюдайте правила взаимного уважения и считайте бережное отношение к вещам друга столь же важным, как и бережное отношение к самой дружбе.

3. Неумение соблюдать меру в общении с друзьями

Некоторые женщины ведут себя слишком небрежно и не обращают внимания на мелочи, что вызывает у друзей презрение и отвращение. В общении с друзьями женщина должна быть прямой, открытой, сердечной и естественной, без напускной манерности — только так можно проявить свою истинную сущность. Но чрезмерная небрежность, отсутствие самоконтроля и пренебрежение мелочами создают впечатление, что вы грубы и вульгарны. Возможно, в общении с посторонними людьми вы проявляете рациональную сдержанность, но при встрече с друзьями теряете самоконтроль: то указываете пальцем, то говорите все подряд, то перебиваете собеседника, когда он говорит, и высмеиваете его, то смотрите то туда, то сюда, отвлекаясь, Возможно, это ваше естественное поведение, но друзья сочтут, что вы ведете себя недостойно, не обладаете хорошими манерами и воспитанием, и, естественно, к вам возникнет чувство отвращения и презрения, что изменит их первоначальное впечатление о

вас. Поэтому в присутствии друзей следует вести себя естественно, но не теряя самоуважения, быть радушным, но не терять самообладания, соблюдая меру и сдержанность.

4. Несоблюдение договоренностей между друзьями

У некоторых женщин есть привычка не соблюдать время: они всегда опаздывают на встречи с друзьями, на просьбы друзей сначала охотно соглашаются, а потом вдруг меняют своё решение. Возможно, у тебя действительно возникли обстоятельства, из-за которых ты однажды опоздала на запланированную встречу или не выполнила поручение подруги; возможно, ты впоследствии легкомысленно объяснила ситуацию, считая, что между друзьями должно быть взаимное понимание и терпимость, и что такая мелочь не стоит упоминания. Но ты даже не подозреваешь, что твои друзья из-за твоего невыполнения обещания будут переживать и уйдут разочарованными. Хотя они и не будут упрекать тебя в лицо, обязательно подумают, что ты играешь с дружбой, что это всего лишь игра, и что ты непостоянна и не заслуживаешь доверия. Поэтому женщины, которые ценят дружбу, должны серьезно относиться к договоренностям и просьбам друзей, соблюдать время и выполнять обещания, считая каждое слово на вес золота, и ни в коем случае не нарушать данное слово.

5. Вести себя деспотично в присутствии друзей

Некоторые женщины, когда им что-то нужно, привыкли не предупреждать об этом заранее. Они приходят без пре-

дупреждения с просьбой или, не обращая внимания на чувства друга, настойчиво заставляют его пойти с ними на какое-то мероприятие, что ставит друга в затруднительное положение. Ещё более неловко ему будет, если у него уже есть планы, которые трудно изменить. Если он согласится на вашу просьбу, это нарушит его планы, а если откажет — ему будет неловко перед вами. Возможно, он внешне согласится с радостью, но в душе будет испытывать некоторое недовольство, считая вас слишком властной и неразумной. Поэтому, когда вы обращаетесь к другу с просьбой, необходимо предупредить его заранее, говорить в вежливой и согласительной манере, по возможности обращаться с просьбой, когда у друга нет других дел или он готов помочь, и при этом помнить: не делайте другим того, чего не хотите для себя, и не навязывайте другим то, чего не хотите для себя.

6. Неумение учитывать обстоятельства

Не будьте невежливой женщиной. Некоторые женщины, придя в гости к подруге, сталкиваются с тем, что та как раз читает или учится, принимает гостей, встречается с возлюбленным или готовится выйти и т. д. Однако, полагая себя близкой подругой, они не обращают внимания на время и обстоятельства, не читают настроение подруги, сидят целую вечность, болтают без умолку и затмевают хозяйку, не подозревая, что та уже давно сидит как на иголках и крайне раздражена. В таком случае друг обязательно посчитает вас невежливой, не понимающей ситуации и не учитываю-

щей чужие чувства, и в дальнейшем будет всячески стараться избегать вас, опасаясь, что вы снова нарушите его личную жизнь. Поэтому в подобных ситуациях вы должны реагировать быстро: после нескольких слов приветствия тактично попрощайтесь. Ценить время друга и уважать его личную жизнь так же важно, как и бережно относиться к дружбе.

7. Оскорбительные слова

Некоторые женщины, не обладающие самокритичностью, на глазах у всех, чтобы похвастаться своей красноречивостью, привлечь внимание и развлечь публику или продемонстрировать «близость» с другом, безобразно используют резкие выражения, без удержу издеваются, насмехаются и иронизируют над друзьями или посторонними людьми, выставляя их в нелепом свете, чтобы вызвать хохот и получить мгновенное удовольствие, не осознавая, что это сильно подрывает гармонию в отношениях, заставляет друзей чувствовать себя оскорбленными и считать вас отвратительной и ненавистной личностью, сожалея о том, что связались с вами. Возможно, вы до сих пор не придаёте этому значения и скажете: «Почему же принимать всерьёз шутку между друзьями?», не подозревая, что вы уже нанесли ущерб дружбе. Поэтому в общении с друзьями, особенно на глазах у других, следует относиться друг к другу доброжелательно, с взаимным уважением, восхищением и почтением; ни в коем случае не следует беспорядочно шутить и ранить людей грубыми словами.

8. Скряга

Некоторые женщины искренне стремятся завести друзей, но всегда придираются к финансовым выгодам и потерям. Такое мышление заставляет вас казаться слишком скупой в общении с друзьями: вы ни копейки не хотите тратить ни на что; или же вы постоянно боитесь остаться в накладе, опасаясь потерь. С радостью принимая подарки от друзей, но не давая ни копейки в ответ, вы создаете у них впечатление, что для вас деньги — это жизнь, и что вы скупой человек. Поэтому в дружеских отношениях чрезмерная придирчивость к мелочам выглядит как скупость и мелочность, а щедрость и великодушие — как открытость и широта взглядов, что укрепляет дружбу.

9. Безотборное заведение друзей

Некоторые женщины, возможно, движимые тщеславием или стремлением к признанию, а может быть, просто из-за сильного желания завести друзей, считают, что чем больше друзей, тем больше у них возможностей и тем лучше отношения с окружающими, и часто без разбора знакомятся со всеми подряд, страдая «синдромом многодружественности». В этом случае друзья уже в душе насмехаются над вами, считая вас непостоянной и легкомысленной женщиной, с которой нельзя общаться искренне, и в результате вы потеряете настоящих друзей. Поэтому в дружеских отношениях следует относиться к другим искренне и быть преданной, ни в коем случае не думая, что поверхностные знакомства сде-

лают вас заметной.

10. Упорство в своих взглядах

Друзья должны держаться вместе в беде и на радости; к доброжелательным советам следует относиться со всей серьёзностью и принимать их с умом. Некоторые женщины игнорируют этот принцип: при каждом случае они поступают по-своему, упорно придерживаясь собственного мнения, не обращая внимания на точку зрения друзей и продолжая действовать по-своему. В результате они сами терпят убытки, а друзья вынуждены страдать. Это неизбежно разочарует друзей: они сочтут вас слишком деспотичной, не уважающей друзей, женщиной, которая без дела создает лишние проблемы, и со временем постепенно отдалятся от вас. Поэтому, принимая решения, вам следует больше прислушиваться к мнению друзей и уважать его, понимать их добрые намерения; даже если предложение трудно принять, объясните это четко, чтобы человек почувствовал, что вы его уважаете.

Прощение — это человеческая добродетель, и женщины, умеющие прощать, пользуются большой популярностью

После окончания университета Ду устроилась на работу в отдел внешней торговли одной совместной компании, где, к несчастью, ей достался начальник, который любил подлизываться и не обладал никакими профессиональными навыками. Этот человек каждый день после работы, даже не имея никаких дел, упорно «оставался на сверхурочную работу» вместе с японским начальником отдела, создавал ненужные

проблемы, превращая отлаженные днём документы в полный беспорядок, а когда в мгновение ока возникала ошибка, сваливал всю ответственность на Сяо Ду. Сяо Ду не была девушкой, склонной к «спорам», и ей оставалось только терпеть и ждать, пока у японского начальника отдела не «прозреют глаза», но в итоге она прождала три месяца и так и не дождалась ни одного справедливого слова.

В порыве гнева Ду ушла в другую иностранную компанию. Там её блестящая работа заслужила похвалу многих коллег, но никак не могла удовлетворить придирчивого и вспыльчивого менеджера Ма. Разочаровавшись, она вновь задумалась о смене работы и подала заявление об увольнении генеральному директору из Сингапура. Генеральный директор не стал изо всех сил удерживать Сяо Ду, а просто поделился с ней одним из своих жизненных уроков, извлечённым за долгие годы работы: «Если тебе кто-то не нравится, попробуй полюбить его». Он рассказал, что однажды, как будто ища иголку в стоге сена, пытался найти достоинства у одного из своих начальников, и в итоге обнаружил у него два больших достоинства, а начальник постепенно стал к нему благосклонен.

Ду по-прежнему не любила своего менеджера, но тихо отозвала заявление об увольнении. Она сказала: «Теперь я смотрю на вещи по-другому: зрелый человек должен открыть своё сердце, чтобы принять всё и любить всё. Посмотри на жизнь с другой точки зрения, и ты обнаружишь, что

радостей больше, чем забот».

Карнеги говорил: «Если в целом вы не любите других людей, есть простой способ избавиться от этой черты: ищите в других достоинства. Вы обязательно найдёте их». Шакьямуни говорил: «Отвечайте на ненависть любовью, и ненависть естественным образом исчезнет». Если вы хотите быть популярной женщиной, попробуйте полюбить тех, кто вам не нравится, — и они тоже полюбят вас.

Когда мы получаем несправедливую и глубокую душевную травму, у нас естественным образом возникает чувство обиды по отношению к тому, кто нас обидел. Причём женщины часто более склонны к обиде, чем мужчины. Одна женщина желает, чтобы жизнь её бывшего мужа и его новой жены была полна трудностей и бедствий; другая — чтобы подруга, которая её предала, была уволена. Ненависть — это пассивное и агрессивное чувство, оно подобно гноящейся, постоянно растущей опухоли, которая лишает нас радости и наносит вред здоровью. Ненависть наносит больше вреда самой ненавидящей, чем тому, кого она ненавидит. Поэтому, ради нашего же блага, эту опухоль необходимо удалить.

Но как же удалить эту опухоль? Маленький ребёнок, раскрыв ладошки, может отпустить улететь цветную бабочку, зажатую в руках; сможет ли мудрая женщина таким же образом избавиться от душевных ран?

Ниже мы расскажем, как стать женщиной, способной прощать:

1. Признайте наличие ненависти

Ни одна женщина не хочет признавать, что ненавидит кого-то, поэтому мы прячем обиду в глубине души. Но обида бурлит под спокойной поверхностью, нанося ущерб нашим чувствам. Признать обиду — значит заставить себя провести операцию на душе, чтобы поскорее выздороветь, то есть принять решение о прощении. Мы должны признать всё, что произошло, и прямо сказать другому человеку: «Ты меня обидел».

Лиз — доцент Калифорнийского университета. Она очень хороший преподаватель. Декан её факультета пообещал ходатайствовать за неё перед академическим отделом о повышении. Однако в отчёте, который он представил в академический отдел, он так резко раскритиковал работу Лиз, что проректор по учебной работе сказал ей: «Уходите, вам придётся искать другую работу».

Лиз ненавидела клевету заведующего кафедрой в свой адрес. Но ей всё равно нужно было получить от него рекомендательное письмо, чтобы найти другую работу. Когда заведующий кафедрой сказал ей: «Мне очень жаль, но, несмотря на то, что я много хорошего говорил о тебе декану, мне всё равно не удалось убедить его повысить тебя», — она притворилась, что верит его словам, но ей было невыносимо терпеть эту обиду. Однажды она прямо высказала свою обиду заведующему кафедрой, но он категорически отрицал этот факт. Это помогло ей понять, насколько он жалок и ничто-

жен. Тогда она почувствовала, что не стоит злиться на него, и в конце концов решила оставить эту историю в прошлом и начать новую жизнь, потому что Лиз поняла, что обида на заведующего кафедрой — это лишь наказание для самой себя.

2. Разграничивайте неправильные поступки и людей, совершивших их

Это означает, что нужно злиться на само неправильное действие, а не на человека, совершившего его. Чтобы этого добиться, прежде всего следует заново оценить достоинства и недостатки этого человека, а также обстоятельства, в которых он совершил ошибку. Кэси — 16-летняя девушка с бурным характером, которую в детстве бросили биологические родители, и она очень злилась из-за этого. Она не понимала, почему она не заслуживала того, чтобы родители сами её воспитывали. Позже она узнала, что её биологические родители были бедны и не были женаты, когда она родилась.

Позже одна из подруг Кэти забеременела и, находясь в состоянии страха и тревоги, отдала своего ребенка на воспитание другим людям. Кэти разделила беспокойство своей подруги и поняла, что в таких обстоятельствах это был лучший выход. Это помогло ей постепенно осознать, что ее собственные родители поступили правильно — у них не было возможности воспитывать ребенка сами, и они отдали его на воспитание другим именно потому, что очень любили его. Новое отношение Кэти к своим родителям помогло ей посте-

пенно избавиться от обиды и в конце концов простить своих биологических родителей. С тех пор она стала больше ценить свою полноценную жизнь.

3. Забыть прошлое

Несколько лет назад красивая актриса осталась инвалидом в результате автомобильной аварии. Её муж поддерживал её, пока она не выздоровела почти полностью. Однако затем он безжалостно и без промедления бросил её.

Ей не оставалось ничего другого, как погрузиться в воспоминания о счастливых днях. А в отношении будущего она испытывала только гнев. Но в конце концов она всё же простила его. Она сказала: «Если бы я просто целыми днями погружалась в воспоминания о нашей бывшей любви и весь день только злилась на его бездушие, то мне оставалось бы только плакать, а это приносит вред моему здоровью, а не пользу. Забыв прошлое, я должна стремиться к счастью в будущем».

Женщина, умеющая ловко выходить из затруднительных ситуаций, близка к успеху

Эмили знала французский лишь в нескольких словах, но всё же решительно отправилась во Францию в деловую поездку. Хотя её предупреждали, что парижане свысока смотрят на тех, кто не говорит по-французски, она настаивала на том, чтобы общаться с каждым на английском — в выставочном центре, в кафе, в Елисейском дворце. Не боялась ли она заикаться, запнуться, нелепо улыбнуться и опозориться? Со-

всем нет. Потому что Эмили обнаружила: как только у французов прошло первоначальное удивление от того, что она использовала условный наклонение, многие из них с энтузиазмом протянули ей руку, заразившись её «радостью жизни» и получая огромное удовольствие от её целеустремлённого отношения к жизни. Они аплодировали Эмили и приветствовали всех, кто имеет смелость делать всё, не боясь опозориться. К таким людям относятся и те, кто учится новому, что даётся им нелегко.

В жизни есть женщины, которые из-за своей робкости и слабости не хотят быть новичками и поэтому всегда отказываются учиться чему-то новому. Боясь «опозориться», они предпочитают закрывать перед собой возможности, ограничивать свои удовольствия и сковывать свою жизнь.

Давайте вспомним французскую пословицу: «Тот, кто никогда не выставляет себя в нелепом свете, не так умен, как ему кажется». Великая глупость — это мудрость, а накопленная глупость превращается в мудрость — такова философия жизни.

1. В общении с упрямыми людьми лучше не настаивать на своём

Будьте женщиной, умеющей своевременно идти на уступки.

Однажды одна бизнес-леди села в такси в центре города. В тот момент на дорогах было оживлённое движение, и, поскольку ей нужно было успеть на поезд, она предложила во-

дителю поехать по другому маршруту. Но водитель воскликнул: «Я вожу такси уже 15 лет, разве я не знаю, по какой дороге ехать легче!»

Женщина попыталась объяснить, что не хотела его обидеть, но водитель продолжал кричать. Поняв, что водитель слишком возбуждён и с ним трудно разговаривать по-разумному, она придумала неожиданный ход. «Вы правы, — сказала она водителю, — я как же могла подумать, что вы не знаете, по какой дороге лучше всего проехать через центр города? Я такая глупая».

Водитель был крайне удивлён, бросил на неё взгляд в зеркало заднего вида с растерянным выражением лица, а затем свернул на ту дорогу, которую она только что предложила. Когда они прибыли на вокзал, она как раз успела на поезд. «По дороге он больше не произнёс ни слова», — рассказала она подруге, — «только когда я вышла из машины и заплатила, он наконец сказал „спасибо“».

Если вы столкнётесь с человеком, подобным этому таксисту, и будете настаивать на своём, результат будет только хуже, и вы многое потеряете из-за этого.

2. Будьте терпеливы по отношению к раздражительным людям

Будьте терпеливой женщиной.

14-летний сын Сяо Шуан, Адам, уже несколько дней был раздражительным и вспыльчивым. Когда Сяо Шуан спрашивала сына, почему он так себя ведет, Адам всегда отвечал

резко: «Ничего! Не лезь ко мне!» — и с недовольным видом уходил в свою комнату.

Мы все сталкивались с такими людьми. Когда у них возникают трудности, они становятся угрюмыми или ведут себя вызывающе, не произнося ни слова.

В такой ситуации Сяошуан должна сначала спросить себя: почему Адам не хочет говорить правду? Возможно, сын беспокоится из-за того, что произошло в школе, или он злится на маму, но не осмеливается сказать об этом вслух, боясь критики. Учитывая все эти возможности, Сяошуан может сказать сыну во время следующего разговора: «Я заметила, что ты угрюм. Я думаю, что если у тебя есть проблема, поговорим об этом — возможно, это поможет. Возможно, тебе трудно начать разговор, потому что я раньше не всегда внимательно тебя слушала. Если это действительно так, мне очень грустно, потому что я люблю тебя и ни за что не хочу тебя разочаровать».

Если Адам по-прежнему не захочет говорить, Сяо Шуан может попробовать другую стратегию: «Мне очень важно, как у тебя дела, но давай поговорим об этом, когда тебе станет лучше».

Эта стратегия позволит обеим сторонам достойно выйти из ситуации. Проблемы сына рано или поздно нужно прояснить и решить, но пока он не готов говорить, принуждение не принесет результата. Нужно терпеливо подталкивать его к разговору и направлять его мысли в нужное русло.

3. Внимательно выслушивайте тех, кто жалуется на судьбу

Будьте женщиной, умеющей слушать.

Кун Мэй 32 года, она работает массажисткой. Недавно она рассказала мне, как её расстроил один из пациентов: «Я спросила мистера Бали: „Как у вас дела?“ Он тут же принялся без умолку рассказывать о себе — о семейных проблемах и денежных трудностях. Но стоило мне попытаться дать ему совет, как выяснилось, что слушать меня он вовсе не собирается».

Кун Мэй должна понимать, что люди, которые постоянно жалуются, как правило, не нуждаются в советах — им просто нужно, чтобы их выслушали и поняли. Поэтому Кун Мэй могла бы просто сказать: «Похоже, у вас была тяжелая неделя. И неоплаченные счета, и люди, которые вам постоянно ворчат, да ещё и ваша болезнь — это действительно нелегко».» Услышав это, жалующийся человек, как правило, теряет дух и перестает ворчать. Поэтому секрет в том, чтобы не давать советов. Достаточно просто кивать и соглашаться с его точкой зрения, чтобы он почувствовал себя немного лучше.

4. С друзьями, которые ставят вас в затруднительное положение, можно немного тянуть время

Проблемные люди — это не только те, кто постоянно злится или просто жалуется. Иногда они кажутся проблемными из-за своих многочисленных просьб. Возможно, твой друг собирается в дальнюю поездку и просит тебя выполнить

для него какое-то поручение, что ставит тебя в очень затруднительное положение. У тебя и так достаточно дел, но ты, возможно, с трудом согласишься на его просьбу, в результате чего будешь испытывать раздражение и недовольство; или же, отказав не так, как нужно, ты разозлишь друга. В таких ситуациях ты не знаешь, как поступить, чтобы не испортить отношения.

«Небольшая отсрочка» — отличный выход из положения. Вы можете сказать собеседнику, что сначала нужно обдумать его просьбу, а потом ответить. Например, вам звонит коллега и всеми силами пытается уговорить вас приехать в его университет и прочитать лекцию. Вы можете сказать так: «Для меня большая честь, что вы обратились ко мне. Позвольте мне сначала заглянуть в свой ежедневник, а потом я перезвоню вам».

Таким образом у вас будет время обдумать, как отказать, не вызывая чувства вины. Если вы решите, что всё-таки лучше отказаться от приглашения, то небольшая отсрочка даст вам время обдумать, что сказать при обратном звонке. «Большое спасибо за приглашение, — можете сказать вы, — но я обнаружил, что в тот день у меня уже запланировано много встреч. Надеюсь, в следующий раз вы снова предоставите мне такую возможность».

Чаще говорите себе «ничего страшного», чтобы уменьшить количество забот в жизни

В день рождения своей старшей дочери Мэри почувство-

вала, что вот-вот рухнет. До начала празднования оставалось полчаса, а ей нужно было купить воздушные шары и надуть их один за другим. Две дочери не переставали ссориться, а перед выходом ей ещё нужно было позвонить по двум телефонам.

Повесив трубку, Мэри в спешке подняла на руки младшую дочь и поспешила искать двух старших, чтобы отвезти их в магазин. Но она никак не могла их найти. «Куда же они делись?» — пробормотала она. Наконец-то она их нашла: девочки, вся их новая одежда и волосы были испачканы деревянной стружкой, и они возбуждённо бегали туда-сюда по кухне и столовой.

«Боже мой, я просто не выдержу», — сказала Мэри. Ей хотелось закричать: «Вы, чертовы девчонки!» Но что-то щелкнуло в её сердце, и три слова быстро промелькнули в голове, оставив след: «Ничего страшного!»

Мэри подумала: действительно, ничего страшного, не стоит из-за этого злиться. Этот особенный день принадлежит им, а не мне. Я хочу, чтобы девочки запомнили этот день как радостный день рождения, а не как день, когда мама кричала на них. Главное — это они: они мои девочки.

«Идите сюда, давайте стряхнем с вас пыль», — сказала Мэри. Она привела всё в порядок и спокойно занялась своими делами. Даже без воздушных шаров праздник прошёл очень тепло и торжественно.

Вечером того же дня Мэри напечатала слова «Ничего

страшного» на листе бумаги и прикрепила его к доске для заметок на кухне.

Если бы мы в жизни, как Мэри, научились говорить себе «ничего страшного», насколько меньше было бы в ней беспочвенных забот!

Подумайте: из 365 дней прошедшего года сколько дней вы действительно прожили с полным удовлетворением? Если вы, как и большинство людей, провели хотя бы несколько дней в хорошем настроении — достаточно, чтобы они остались в вашей памяти, — то, надеюсь, таких дней будет больше. В каждом человеке есть сила, которая больше всего способствует здоровью, — это сила хорошего настроения. Если у вас нет врождённого жизнерадостного характера, ещё не поздно его развить, просто регулярно следуйте следующим принципам:

1. Сохраняйте интерес к простым вещам

Госпожа Чжан — профессор университета, ей уже за 60, но она по-прежнему с таким же интересом относится ко всему на свете. Ей не нужны путешествия: за один километр пути она видит больше интересного, чем многие за 10 000 километров, пройденных на машине. Она знает каждую травинку, каждый куст, каждое дерево; знает, где растет розовая лопатоцветка, где можно увидеть ворсистую ивовую ягоду, и как заставить хитрого лиса выйти из своего логова. Она разбирается в геологии, окаменелостях и пещерах.

Она не была человеком, выставляющим напоказ свои зна-

ния, просто ей было интересно всё на свете, она умела наслаждаться жизнью и была счастливым человеком; однажды она целый день наблюдала за пауком, который без устали прыгал туда-сюда. В глазах окружающих она была богаче, чем все миллионеры — Форды и Рокфеллеры — вместе взятые.

2. Не стоит постоянно беспокоиться о здоровье

Верьте в то, что вы — здоровая женщина. Самые несчастные люди в мире — это те, кто постоянно думает, что у них серьезные проблемы со здоровьем. Некоторые женщины постоянно боятся, что их организм перестанет функционировать. Каждое утро, просыпаясь, они сразу спрашивают себя: «Где у меня сегодня болит?»

Существует один очень интересный психологический феномен. Если мы вдруг спросим себя: «Где у меня болит?», а затем осмотримся, то наверняка обнаружим, что действительно где-то болит. Незначительные недомогания, если мы будем постоянно обращать на них внимание, могут превратиться в настоящую болезнь и очень быстро усугубиться в 10 раз.

Чтобы избежать излишних переживаний о здоровье, можно раз в год проходить тщательное обследование у опытного врача — а если возникают какие-то сомнения, можно обследоваться и чаще. Как только подтвердится, что вы здоровы и у вас нет болезней, не стоит больше об этом беспокоиться.

Наименее подвержены эмоциональным расстройствам, как правило, крестьянки из семей, насчитывающих девять

или десять человек: помимо домашних забот, им приходится работать в поле; они настолько заняты физически и душевно, что у них нет времени на переживания, а из-за необходимости заботиться о других у них просто не остается времени думать о себе. Однажды журналист спросил одну крестьянку, не чувствовала ли она когда-нибудь усталости. Эта счастливая женщина, не знающая ни болезней, ни печалей, ответила журналисту: «Молодой человек, 25 лет назад я усвоила урок и больше никогда не задаю себе этот вопрос».

3. Старайтесь любить свою работу

У всех женщин, которые считают, что не любят свою работу, во время работы возникает ощущение монотонности и повторяющихся неприятных эмоций; вызванные эмоциями болезни могут последовать одна за другой. Карнеги когда-то советовал тем, кому не нравится их работа, найти другую, которая им понравится, но позже он обнаружил, что этим людям не нравится и вторая работа. Корень проблемы заключается в том, что им вообще не нравится работать.

Если человек любит свою работу, испытывает естественное удовольствие от того, что хорошо выполняет свою работу, и радуется тому, что вносит вклад в общество, то во время работы у него возникают приятные эмоции. Кроме того, у людей с большой рабочей нагрузкой из-за занятости часто нет времени на «лишние размышления», а «лишние размышления» — это источник печали, а работа — лучшее лекарство. Если вы, как женщина, считаете свою работу бес-

смысленной, постарайтесь хотя бы делать вид, что она вам нравится, и тогда вы обнаружите, что в работе есть много радости.

4. Заводите много друзей, ведите себя позитивно

Как ни удивительно, многие женщины, чьи болезни вызваны плохим настроением, испытывают неприязнь практически ко всем. Начиная с президента, с которым они никогда не встречались, и заканчивая соседом по дому, о знакомстве с которым они уже пожалели. Недостаток зрелости приводит их к изоляции: они не имеют широкого круга общения, стремятся держаться в стороне от людей, а когда осознают свою изолированность, начинают жалеть себя. Чувствуя, что их отталкивают, они постепенно переходят от угрюмости к крайнему чувству неполноценности и, по собственной вине, проводят жизнь в страданиях.

Одно из высших достижений в жизни — это активное участие в общих усилиях человечества, внося свой вклад. Сознательное участие в этих усилиях и ощущение себя частью общества — это условия для роста и поддержания здоровья.

5. Беззаботная жизнь

Юмор, остроумие или радостная непринужденность всегда приносят пользу и не причиняют вреда, тогда как женщины, склонные к жалобам и упрекам, часто становятся постоянными посетительницами больниц. Некоторые руководители компаний и предприятий, несмотря на тяжелую нагрузку, всегда сохраняют приветливый вид и выглядят так же легко

и радостно, как девушки, гуляющие по магазинам. Именно такие люди способны нести тяжелую ответственность и не попадать в больницу.

В семейной жизни особенно важно приучить себя к дружелюбным разговорам. Как жена — ради своего мужа; как женщина — ради себя самой; как мать — ради своих детей — не проявляйте во время семейных обедов беспокойства, тревоги, страха, угроз и упреков. Особенно важно не дать членам семьи привыкнуть к ложному представлению, что все ведут себя по-своему и что дружелюбие и мягкие слова являются лишними.

6. Принимайте решения без промедления

Женщине ежедневно приходится сталкиваться с таким количеством проблем, что невозможно справиться со всеми должным образом, поэтому лучше случайно допустить ошибку, чем бесконечно размышлять над мелкими проблемами. Нерешительность обязательно приведёт к заболеваниям, вызванным плохим настроением. Лучший способ — принимать решения на месте, и как только решение принято, не задумываться об этом больше.

7. Цените прекрасные моменты настоящего

Многие люди живут в ожидании, постоянно устремляя взгляд в будущее и полностью теряя самое ценное, что у них есть, — настоящее время. Ученик старшей школы мечтает поступить в университет; поступив в университет, он мечтает о радостях жизни инженера; став инженером, он думает,

что счастье придет только тогда, когда он женится на Мэри и создаст семью; и так далее… вечно в ожидании.

Наконец, однажды эти надежды теряют свою привлекательность. В этот момент мысли, ценности и мотивация человека претерпевают значительные изменения: он начинает выглядеть постаревшим, теряет волю к жизни, и вместо надежд на будущее начинает оглядываться на прошлое (которое, однако, уже безвозвратно ушло).

На самом деле женщины должны понимать, что самое ценное — это настоящее. Лучшая гарантия прекрасного будущего — это умение правильно использовать настоящее время, достойно прожить сегодняшний день, эффективно работать, размышлять и помогать людям. Если вы будете постоянно правильно использовать настоящее время, будущее обязательно станет лучше.

Сила и уверенность в себе — залог женской красоты

Сяо Хун была самой тупой и самой неприятной девушкой, и один психолог попросил её однокурсников изменить своё прежнее мнение о ней. В один солнечный и безветренный день все бросились заботиться об этой девушке, ухаживали за ней, провожали её до дома — все искренне, как будто это было по-настоящему, убедили себя, что она красивая и умная девушка. Каков же был результат? Менее чем через год Сяо Хун действительно превратилась в очаровательную и грациозную девушку с восхитительной внешностью, и даже её манеры стали совершенно другими. Она мудро сказала

людям: она обрела новую жизнь.

Действительно, Сяо Хун не превратилась в другого человека — однако в ней проявилась та красота, которая таится в каждом из нас, и которая раскрывается только тогда, когда мы верим в себя, а все окружающие тоже верят в нас и заботятся о нас.

Возможно, ты потерпела неудачу на работе, возможно, твой муж бросил тебя, возможно, тебе кажется, что в жизни нет радости. Хуже всего то, что в такие моменты ты не можешь найти выхода из положения и вынуждена либо убегать от реальности, либо напиваться до беспамятства, либо с тех пор проваливаться в бездну и прожигать жизнь впустую.

Почему бы не посмотреть в лицо ударам судьбы, не встать на ноги и не идти дальше? Почему бы не стать сильной и уверенной в себе женщиной? Мы родились в этом мире, значит, должны жить в нём, преодолевая все неудачи и растучись.

Но как же подняться после неудач? Как жить с оптимизмом, сталкиваясь с болью, горем и поражениями? Вот несколько советов, которые могут пригодиться:

1. Научиться выбирать жизнь

Женщина должна верить в себя, верить в то, что жизнь — это не то, что уготовала ей судьба, а что у неё есть право выбирать лучший образ жизни. Столкнувшись с неудачей, ищите тех, кто уже преодолел жизненные удары — в книгах, в реальной жизни, вы найдёте их повсюду. У них вы сможете почерпнуть опыт и укрепить веру в жизнь.

2. Научитесь прощать в жизни

Какие бы ни были ваши проблемы, у них всегда есть причины, и главное — не бояться смотреть правде в глаза. Если вы сами совершили ошибку, которая привела к неприятностям, сначала честно признайте это и скажите себе из глубины души: «Мне очень жаль, я больше так не поступлю», а затем отбросьте чувство вины и неудачу и наполните свою жизнь новой уверенностью и энтузиазмом. В то же время относитесь с таким же пониманием к ошибкам других людей: не зацикливайтесь на том, чем они вас обидели, и помните, что, возможно, они не хотели вас обидеть.

3. Верьте в себя

Верьте в свои идеалы и способности, не сомневайтесь постоянно в том, что потерпите неудачу; даже если действительно потерпите неудачу, посмотрите, не произошло ли это потому, что условия ещё не созрели или вы пока не готовы к этому, но в будущем у вас всё получится.

4. Вернитесь в круг друзей

Чрезмерная забота или расспросы со стороны окружающих часто пробуждают болезненные воспоминания, поэтому вполне понятно, что после пережитого удара вам стыдно появляться на людях и вы предпочитаете оставаться в одиночестве. Однако в итоге вам придётся вернуться в круг общения. Иногда человеческие отношения — лучшее лекарство от душевных ран. Как женщина, вы можете поговорить с другом, поделиться с ним своими переживаниями и несчастья-

ми — возможно, он подарит вам тепло и окажет поддержку.

5. Стремление помогать другим

Помощь другим — это также хороший способ излечить свои душевные раны. Одна женщина, молодая водительница, случайно сбила на дороге ребенка, переходившего улицу, и с тех пор не могла избавиться от душевных мук. Позже она посвятила всю свою жизнь делу защиты прав детей, чтобы таким образом избавиться от внутренней боли и беспокойства.

6. Ищите радости в жизни

Когда вы сталкиваетесь с жизненными ударами, вам, как женщине, нужно научиться находить радость в простых мелочах. После пережитых невзгод любой интерес к жизни становится особенно ценным. Поэтому, как только вы обнаружите что-то, что вас интересует, крепко держитесь за это. Перелистайте старые письма, просмотрите дневники прошлых лет — это вернёт вас в радостные дни прошлого, и вы обязательно найдёте в них силы, чтобы начать жизнь заново.

Избавьтесь от чувства вины и найдите баланс между работой и семьёй

Меди в этом году исполнилось 31 год. Раньше она работала секретарём генерального директора в одной иностранной компании и одновременно была матерью двоих детей. Минмин и Фэйфэй — близнецы, умные и милые, им скоро исполнится три года. «В то время, когда я работала, я всегда чувствовала себя очень неспокойно. Хотя у нас дома бы-

ла няня и за детьми присматривали, я всё равно постоянно чувствовала себя виноватой перед малышами: они такие маленькие, а я, их мать, не могу быть рядом с ними и лично заботиться о них. Каждый день я возвращалась домой ужасно уставшей, и на что бы я ни бралась, у меня не хватало сил».

«Мне казалось, что я не только плохая мама, но и плохая жена. Поэтому, когда детям исполнился чуть больше года, я решила уволиться. Теперь я сижу дома и могу сама заботиться о детях, но финансовое положение семьи ухудшилось». Из-за этого Мэйди до сих пор не перестает испытывать чувство вины.

В жизни существует в основном два вида чувства вины: один — здоровый, другой — нездоровый.

Здоровое чувство вины — это как исправный «душевный сигнализатор», который предупреждает нас о том, что мы совершили ошибку, намеренно или непреднамеренно «обидели» кого-то. Оно напоминает нам, чтобы мы не повторяли тех же ошибок.

Нездоровое чувство вины, можно сказать, является своего рода привычным поведением. Человек, испытывающий его, возможно, и не совершил ничего плохого, но при этом страдает от чувства вины.

Нездоровое чувство вины приносит только вред. Оно беспочвенно, не вызвано реальной ошибкой и потому не даёт повода для самоанализа. Такое чувство вины едва ли может принести пользу.

В жизни женщины «неудачи составляют восемь или девять из десяти», и всегда бывают моменты разочарований и смятения. Неудачи в карьере, семейные противоречия, конфликты в межличностных отношениях и т. д. могут привести к внутренним противоречиям, погрузив человека в психологические трудности, такие как уныние, тревога и горе, что наносит огромный вред физическому и душевному здоровью. Поэтому каждый должен научиться некоторым методам самопомощи в случае психологических трудностей.

Женщинам приходится заботиться и о семье, и о работе, и об их тяжелых трудах и говорить не приходится. А совмещать работу и семью — задача чрезвычайно сложная. Если не удается правильно наладить отношения между ними, можно погрузиться в чувство вины. Давайте посмотрим, как женщинам избавиться от этого чувства вины.

1. Метод уклонения

Как гласит пословица: «Если не можешь справиться с чем-то, просто уйди от этого» — «уйти» означает «уклониться»; это просто, но эффективно. Найдите тихое место, помолчите десять минут, послушайте музыку или прогуляйтесь — всё это поможет отвлечься, забыть о заботах и обрести душевное спокойствие.

2. Метод самомотивации

Самомотивация — это внушение себе позитивных убеждений, стремление раскрыть свои достоинства и сильные стороны, а не бессознательное преувеличение пессимизма,

уныния и чувства неудачи. Только тот, кто способен подняться после несчастий и поражений, сможет в итоге достичь больших успехов.

3. Метод самоутешения

Найдите для себя «разумное» объяснение, «оправдайте себя». Например, поговорка «кто не дотягивается до винограда, тот говорит, что он кислый» — хотя это и является своего рода «духовной победой», всё же лучше, чем расстройство и уныние.

4. Метод эмоциональной разрядки

Сброс эмоций помогает нормализовать работу коры головного мозга и демонстрирует высокую эффективность при лечении психологических расстройств, чувства подавленности, бунтарских настроений и деструктивных психологических состояний. Можно громко покричать в подходящем месте, поплакать от души или разбить несколько тарелок — все это поможет выпустить накопившуюся внутреннюю напряженность и избавиться от плохого настроения.

5. Метод излияния

О своих обидах, печали и других переживаниях можно поделиться с близкими, друзьями или даже незнакомыми людьми — верьте, что собеседник вовремя окажет вам доброжелательную поддержку. Так вы сможете избавиться от накопившегося в душе гнева и как можно скорее выйти из психологического кризиса.

Поймите характер мужа и не идите ему наперекор

Муж Чжан Цинь был человеком вспыльчивым и мог выйти из себя из-за любой мелочи. Например, однажды вечером он посчитал, что блюдо, приготовленное Чжан Цинь, было слишком соленым, и обвинил её в том, что она не умеет готовить, и так далее. Однако Чжан Цинь никогда не отвечала, когда муж злился, а просто отвечала ему молчанием. Со временем характер мужа действительно изменился. Муж сказал: «Каждый раз, когда я злюсь на тебя, мне становится очень стыдно перед тобой, поэтому я стараюсь не выходить из себя».

У супругов всегда бывают моменты, когда они теряют самообладание. В такие моменты обе стороны склонны давать волю своим эмоциям без сдерживания, и зачастую мелочь приводит к крупной ссоре, которая не только огорчает душу, но и может нанести вред здоровью, а то и привести к разрыву отношений. Со стороны посторонних наблюдателей или при последующем размышлении это действительно кажется совершенно не стоящим того. Поэтому я настоятельно советую женам уметь предотвращать такие ситуации.

1. Поймите мужа

Многие мужчины с вспыльчивым характером, несмотря на свой нрав, на самом деле добры по душе. Осознав это, вы сможете психологически успокоиться, когда он злится на вас. У таких людей приступы гнева бывают очень сильными, но после того, как они выплеснут эмоции, настроение быстро «проясняется».

2. Не давайте ему выплеснуть гнев

Когда муж впадает в гнев, вам, прежде всего, нужно сохранять самообладание, не вступать с ним в конфронтацию, а постараться как можно скорее успокоить его, чтобы его «молот» ударил по «вате» и с глухим звуком «пуф» затих. Можно также, если это не соответствует вашим убеждениям, взять вину на себя, чтобы переждать «торнадо», а потом медленно и терпеливо объяснить ему свою точку зрения.

3. Поймите своего мужа

Сначала нужно досконально понять, к какому типу относится характер мужа, каковы его особенности, в каких ситуациях он склонен выходить из себя, а также каковы наиболее распространенные причины или «взрывные» факторы. Дело в том, что у каждого человека с вспыльчивым характером есть свои уникальные закономерности. Если удастся понять и распознать эти закономерности, а затем принять целенаправленные меры по предотвращению конфликтов, можно добиться гораздо большего эффекта с меньшими усилиями.

Например, муж впадает в ярость, как только видит, что еда не по его вкусу; некоторые, когда у них не ладится на работе, привыкли приходить домой в плохом настроении и придираться; а некоторые часто вступают в споры из-за проблем с детьми и т. д. Как жена, вы должны различать вышеупомянутые ситуации и применять меры, соответствующие конкретной ситуации.

Как правило, у людей с вспыльчивым характером есть

одна общая черта: они не могут контролировать свои эмоции, когда впадают в гнев, а успокоившись, часто испытывают чувство вины. Вы можете воспользоваться этим моментом, чтобы заключить с ним «джентльменское соглашение». Например, договориться, что впредь он не будет впадать в ярость из-за мелочей, а если все же разозлится, то должен будет принести извинения.

Если плохой характер вашего супруга вызван заболеванием, вам следует проявить понимание, заботу и оказать ему помощь, растопив этот лед своим теплым и терпеливым сердцем. Кроме того, в случае внезапного ухудшения характера необходимо своевременно выяснить причину: например, нервный срыв, тревожное расстройство и т. д. — все это может привести к резкому изменению характера.

4. Будьте терпеливы к мужу

В отношениях между супругами неизбежно возникают моменты, которые не всегда устраивают обе стороны, и обеим следует проявлять терпение с «сердцем влюблённого», меньше обвиняя друг друга.

Например, муж говорит жене: «Почему ужин опять подгорел? Сколько раз я тебе уже говорил, у тебя нет памяти?» Жена, уставшая после целого дня работы, тут же отвечает: «Если боишься, что ужин подгорит, готовь сам, впредь никто не будет тебе готовить!» «Кому это нужно! Без тебя я и так поем!»… Один говорит, другой отвечает, и из-за одного ужина в семье царит недовольство.

5. Утешение мужа

В жизни любого из супругов неизбежно случаются неожиданности или несчастья, и в такие моменты утешение и поддержка со стороны партнера становятся чрезвычайно важными — они дают мужество и силу.

Например, если муж потерял мобильный телефон и очень переживает и расстраивается, жена может утешить его так: «Не волнуйся, пойди в телекоммуникационную компанию и заяви о потере. Если не найдёшь, купи новый — эти деньги не имеют значения». Услышав это, муж поймёт, что жена разумна и понимающая, и, естественно, успокоится.

Если же жена скажет: «Почему ты всегда такой бессердечный, как твоя мать? Почему я тебя ещё не потеряла?», то муж, и без того не перестающий расстраиваться, почувствует, что жена подливает масла в огонь, и в итоге не обойтись без ожесточенной перепалки и громкой ссоры!

6. Доверяй мужу

Доверие — основа отношений, и как только оно утрачивается, счастливая семейная жизнь оказывается под угрозой. Например, муж когда-то был очень близок со своей бывшей подругой, но после свадьбы оставался верным жене. Жена же постоянно подозревала мужа в том, что он до сих пор поддерживает с ней связь. Однажды муж поговорил по телефону с однокурсницей, и разговор затянулся. Жена не отставала и без конца расспрашивала: «Это она? Скажи правду». Муж, уставший от вопросов, бросил: «Да, и что с того?» — и так

разразилась семейная ссора.

7. Проявляйте терпение по отношению к мужу

В повседневной жизни супругов неизбежно возникают неприятности. Если он, столкнувшись с чем-то раздражающим на улице, приходит домой и вымещает злость на вас, то вы должны проявить понимание и терпение, побудить его рассказать о том, что его беспокоит, и помочь ему справиться с проблемами. Не стоит в гневе отвечать ему: «Зачем вымещаешь на мне чужое раздражение!» В такой момент не стоит придираться к его необычным поступкам. Например, жена говорит мужу: ««Я хочу, чтобы ты не разбрасывал рукописные листы, это так раздражает!» — а муж отвечает в ответ: «С кем ты разговариваешь? Какая ерунда!» Такие перепалки приводят к тому, что острие сталкивается с острием.

Глава 2

Успешные женщины — это те, кто обладает прекрасными качествами

Миссис Джейн Грей, которая однажды даже претендовала на английский престол, в молодости однажды сидела у окна в своем доме и увлечённо читала блестящее описание Платоном смерти Сократа. Её родители охотились в саду, и лай гончих отчётливо доносился через открытое окно. Один из гостей был весьма удивлен: мисс Джейн Грей даже не присоединилась к их играм! Но она спокойно ответила: «Я считаю, что их радость в саду — лишь бледное отражение той радости, которую я получаю от чтения Платона». Именно благодаря этому она однажды взошла на престол Англии.

Каждая женщина стремится к успеху, и тем, кто стремится к успеху, не помешает ознакомиться с прекрасными качествами успешных женщин — это обязательно принесёт вам пользу:

1. Уверенность в себе

Утром, закончив умываться, улыбнитесь полной энергии себе в зеркале, а затем громко скажите: «Я в порядке, я в порядке, я становлюсь всё лучше и лучше!» Один психолог сказал, что это один из способов раскрыть свой потенциал!

Уверенная в себе женщина не будет весь день вести себя вызывающе и властно, громко провозглашать превосходство

женских прав и при каждом удобном случае вести себя так, будто она выше всех. Способ превзойти мужчин заключается не в том, чтобы угнетать их своей властью, а в том, чтобы жить так же раскованно и уверенно, как и они: «безумствовать», когда нужно, и проявлять зрелость, когда требуется; тем более нельзя целыми днями бросать мужчинам вызов или демонстрировать отношение «сегодня моя очередь быть хозяином». Гармоничные, равноправные и основанные на взаимопомощи отношения между полами — вот в чём заключается главное очарование уверенной в себе женщины.

Уверенность — это не высокомерие, уверенность — это вера, это широта духа, это терпимость, это ваша очаровательная улыбка, и только вера приносит счастье. Сила женщины заключается в том, чтобы «мягкостью» побеждать «жесткость» и «мягкостью» преодолевать всё.

2. Терпимость

В этом огромном мире нет ничего необычного: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий и фиолетовый — все эти цвета составляют пестрый мир. Возможно, некоторые женщины, выйдя замуж, получили пожизненный «билет на пропитание», а вам приходится полагаться только на себя, шаг за шагом, уверенно и упорно, добиваясь достатка и благополучия. Презираешь ли ты её? Или с этого момента будешь держаться от неё подальше, разорвав эту дружбу? Умная женщина так не поступит. Сначала она спросит себя: «Повлияет ли это на меня?». Нет — хорошо. У каждо-

го свои цели и свой образ жизни; однообразные шаблоны не способны создать разнообразную жизнь. Современная женщина умеет быть терпимой, уважает выбор других, признает их образ жизни и не осуждает их выбор, не обсуждая за их спиной.

3. Непривязанный характер

Характер успешной женщины подобен медной монете: снаружи круглый, а внутри квадратный; под нежной, как вода, внешностью бьется сильное сердце. Она уже избавилась от наивности яростных феминисток и никогда не принимает высокомерного, надменного вида «сильной женщины», полагая, что это и есть сила. Она глубоко понимает, что нарочитое стремление к жесткости слишком сильно контрастирует с истинным внутренним миром женщины и представляет собой твердость, лишенную гибкости. Поэтому она самым нежным образом занимает наиболее подходящее место. Более того, она никогда не отказывается от мужчин и любви, как это делают трудоголики; она любит рационально, не зависит от любви, но в полной мере наслаждается той сладостью, которую она приносит; она не контролирует свои эмоции, но направляет их к прекрасной цели.

4. Личностная независимость

Современная женщина обладает полноценной и независимой личностью. В финансовом плане она ни от кого не зависит, поскольку имеет прочную экономическую основу и умеет отстаивать собственное достоинство. Благодаря фи-

нансовой независимости она испытывает чувство удовлетворения от своих достижений. В духовном плане она не является придатком какого-то мужчины, она умеет наполнять и обогащать свой внутренний мир с помощью общения, чтения и развлечений. Поэтому даже без любви она живёт свободно и беззаботно. Она не проливает слёз из-за мужчины, который её не любит, и не будет всю жизнь ждать, полагаясь на его обещания. Она верит в себя, и в её мире расцветают розы.

5. Энтузиазм

Успешные женщины посвящают всю свою энергию карьере. Они практичны и трудолюбивы: даже если у них всего одна работа, они относятся к ней со всей той страстью, с которой относятся к делу всей жизни. Быть энергичной женщиной не значит вступать с мужчинами в беспощадную борьбу за карьеру, а значит задать себе вопрос: «Начиная с первой работы, ставила ли я перед собой цель, к которой стремилась? Чего я на самом деле хочу?»

Успешные женщины сталкиваются со множеством неудач, но, несмотря на это, они умеют превращать их в движущую силу для достижения успеха в карьере, а не впадают в уныние и не стонут, поглаживая свои раны.

Они знают, что работать с девяти до пяти каждый день — этого недостаточно. В карьере немного амбиций — это хорошо. Женщине нужно умело добиваться для себя большего.

6. Непрерывное обучение

В мире технологий, где всё меняется с каждым днём, это как плыть против течения: если не двигаться вперёд, то отстаёшь. Успешные женщины уделяют этому особое внимание, поэтому они постоянно совершенствуются и активно «обновляют» себя. Они верят, что у них есть врождённые преимущества, и стремятся дополнить их приобретёнными навыками, работая усерднее мужчин и проявляя порой даже больше амбиций, чем они.

7. Успех и в семье, и в карьере

Успешная женщина — мастер хождения по канату, находящий баланс между семьёй и карьерой. В опасной ситуации она внезапно совершает изящный переворот и снова обретает спокойную грацию. Она не зацикливается на одной роли, а плавно переключается между образом деловой женщины и образцом добродетельной жены и матери, четко вписываясь в любую ситуацию и любую роль.

8. Юмор

Улыбка на лице не только передает внутреннюю радость и уверенность, но и является прекрасным подарком миру, ведь улыбка заразительна. Тот, кто не умеет шутить и не умеет самоиронизировать, всегда завязывает в душе тугой узел: внутреннее напряжение скапливается в груди и отражается на лице — даже подумать об этом жалко. Успешная женщина знает, что такое юмор, умеет подбадривать себя, прощать и расслабляться. Ведь она держит радость в своих руках, а не привязывает её к словам и поступкам других.

9. Стремление к красоте

Иногда женщины ценят красоту даже больше, чем саму жизнь. Красота женщины не обязательно заключается в природной привлекательности, но она точно знает, как себя украсить. Пусть настроение каждого дня сияет вместе с нарядом. Они украшают себя не для того, чтобы понравиться мужчинам, и не из тщеславия, а как отражение любви к жизни и самоуважения.

10. Хладнокровие

По-настоящему крутая женщина сохраняет хладнокровие в любой ситуации и не теряет самообладания в опасности. Она не хочет пользоваться привилегиями только из-за своего женского пола: в опасной ситуации она не бледнеет от страха, не рыдает, не прячется за мужским плечом и не использует слёзы как оружие для защиты. «Крутость» — это независимость, ум, способности, мудрость и индивидуальный шарм. Ещё сложнее то, что она понимает, когда нужно утешить мужчину, и ставит заботу о его самоуважении на первое место. Мужчина, обладающий самоуважением, наполнен благодарностью и любовью к женщине, и именно такая женщина считается «по-настоящему крутой».

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом — это те, кто силен духом, неукротим, смел и решителен

Анна — топ-менеджер в иностранной компании. Она сердечна и великодушна, от неё веет молодостью. Она говорит уверенно, но не высокомерно, а свою работу выполняет

аккуратно и безупречно. Она владеет двумя иностранными языками, имеет собственный автомобиль и придерживается «одиночества». Одним словом, такие самостоятельные и независимые женщины, как Анна, живущие свободно и беззаботно, являются ярким украшением иностранных компаний; они и есть те самые женщины с высоким эмоциональным интеллектом нового века.

Далее мы рассмотрим путь к успеху женщин с высоким эмоциональным интеллектом; их опыт, возможно, станет для нас источником вдохновения.

1. «Путь в тысячу ли начинается с одного шага»

Любая грандиозная цель в этом мире достигается за счёт выполнения множества мелких дел. Взлететь на небо за один шаг может только ракета, а человеку это сделать очень сложно.

Какой бы грандиозной и заманчивой ни была цель, она остаётся лишь планом; смотреть на неё и увлекаться собственными мечтами — это все равно что увлекаться луной в воде или цветком в зеркале: так поступают лишь глупцы.

Женщины с по-настоящему высоким эмоциональным интеллектом всегда считают, что в тех сферах, где вы хотите что-то изменить или внести новшества, ключом к успеху является практическая деятельность. Женщины с высоким эмоциональным интеллектом обладают следующими чертами: независимо от своего настроения они всегда продолжают работать в обычном режиме; они стремятся выполнять

свои обязанности, стараясь оказаться в той среде, где у них больше всего шансов на успех; при наличии даже неполного плана, черновой идеи или просто мысли они сразу приступают к делу, а затем постоянно его совершенствуют. Самое главное — они понимают: если не попробовать, то никогда не достигнуть своей цели.

2. Настойчивость

Цели достигаются постепенно, шаг за шагом, и женщины с высоким эмоциональным интеллектом понимают, что успех — это медленный процесс накопления. На это требуется время, иногда даже годы, и успешные женщины осознают это. Стремясь к успеху, они понимают, что мгновенного удовлетворения не бывает: нужно не только приступить к делу, но и неустанно продолжать его.

Важно понимать, что даже те женщины, которые достигли успеха и славы, как правило, начинали с «низов»! Они усердно работали и постепенно поднимались вверх, словно копили деньги по одному центу за раз; по мере накопления знаний и опыта они становились людьми с обширными знаниями.

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом также понимают, что обучение требует времени, и знают, что невозможно за один день достичь вершины своих идеалов. Столкнувшись с различными неудачами, они продолжают упорно трудиться, рассматривают неудачи как полезных друзей, активно извлекают уроки и обладают упорством, не поз-

воляющим им остановиться, пока цель не будет достигнута.

3. Прилагать все усилия

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом добиваются успеха потому, что они активно сравнивают себя с известными успешными людьми, принимая их за образцы для подражания… Они преодолевают даже самые серьёзные трудности, работая с раннего утра до позднего вечера, прилагая постоянные усилия и проявляя настойчивость. Даже когда окружающие говорят, что у них нет необходимых условий, они ни в коем случае не теряют надежду и не прекращают стараться, веря, что только действие может привести жизнь к успеху. Даже если они немного разочаровываются, они ни за что не отступают, считая, что у них нет другого выбора, кроме как продолжать действовать.

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом — это творцы, движущая сила общественной жизни. Они понимают, что именно работа настраивает компас жизни на курс к успеху. Женщины с высоким эмоциональным интеллектом сосредоточены на тех задачах, которые реально выполнить, и к каждому стоящему перед ними вызову подходят с полной самоотдачей, готовые даже пойти на риск, не оставляя себе пути к отступлению.

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом, возможно, не самые умные в толпе, но все они полны энтузиазма и обладают сильной волей; для достижения успеха не обязательно иметь высокий IQ. Полная самоотдача — это самая

трогательная черта многих успешных женщин, а также уникальное качество женщин с высоким эмоциональным интеллектом.

4. Позитивный и оптимистичный настрой

Женщина с высоким эмоциональным интеллектом не только черпает вдохновение из всех прекрасных чувств, но и находит радость в очаровательной красоте природы. Она умеет направлять свои мысли и речи на воодушевляющие и вдохновляющие идеи; она умеет наслаждаться прекрасным в реальности. Она считает прошлое хранилищем опыта, из которого можно черпать уроки, а будущее — раем, полным радости, безграничных возможностей и увлекательных приключений. Она активно решает проблемы, сводит негативные аспекты окружающей обстановки к минимуму, а также изо всех сил старается найти в ней позитивное, бережно лелея его и помогая ему расти и развиваться.

Она часто улыбается окружающим и получает в ответ улыбки. Все пережитые события она всегда комментирует позитивно и с энтузиазмом вспоминает моменты, проведённые в компании других людей. Когда её что-то раздражает или огорчает, она принимает меры, чтобы изменить ситуацию к лучшему, понимая, что жить счастливо — это её собственная ответственность.

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом любят использовать такие слова, как «отлично», «хорошо», «мне нравится», «великолепно» и т. д. Женщины с высоким эмо-

циональным интеллектом знают, что поддержание позитивного и оптимистичного настроя является ключом к успеху.

5. Дружелюбие

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом выражают благодарность и искреннюю похвалу за помощь других и крайне редко говорят что-либо негативное; они стремятся поддерживать атмосферу взаимной заботы и дружелюбия; в случае неудачи они берут на себя ответственность, смягчая конфликты, и быстро изменяют настороженное отношение окружающих, помогая им сосредоточиться на текущей работе; они искренне признают заслуги собеседника и говорят: «Пожалуйста, поделитесь своим мнением», а затем внимательно слушают, не вступая в споры и не оправдываясь.

Даже за самую незначительную помощь они искренне и с благодарностью отплачивают, чтобы в следующий раз получить помощь, более близкую к своим целям; они широко используют искреннее одобрение, чтобы признать вклад других. Понимая, что гнев собеседника может быть вызван внутренним страхом, они спокойно обсуждают проблему, одновременно исправляя негативные замечания в свой адрес, не допуская эскалации конфликта в ожесточённой словесной перепалке.

6. Честность

Если вы будете честны с людьми, то с удивлением обнаружите, что они последуют вашему примеру и пригласят вас в свой внутренний мир. Ведь всем известно, что вы — че-

ловек, и иногда вы тоже ошибаетесь, путаетесь, говорите то, о чем позже жалеете, или допускаете серьезные просчеты в суждениях. Именно так поступают открытые и честные люди в повседневной жизни. Честность, откровенность и признание своих ошибок в определенных делах — вот что принесет вам похвалу со стороны окружающих. Все женщины с высоким эмоциональным интеллектом отличаются честностью: они говорят людям о том, что думают и чего хотят. Если у них возникают разногласия, они объясняют свою позицию лицом к лицу — мягко, но прямо. Они прекрасно понимают, что быть честной гораздо легче и менее утомительно, чем лгать и притворяться. Женщины с высоким эмоциональным интеллектом не скрывают себя при первом знакомстве. Благодаря своей откровенности они вызывают доверие у окружающих, которые готовы лучше их узнать. Они демонстрируют свою искренность, помогая другим понять себя, а не выделяя чужие ошибки и проблемы; они уважают чувства других. Одним словом, они показывают себя такими, какие есть, а не пытаются угодить окружающим или притворяться.

7. Сила духа

Путь развития любого человека не бывает гладким: на неровной дороге всегда найдутся камни. Особенно женщины в такие моменты могут колебаться, сомневаться в своих силах, а некоторые даже сдаются.

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом в сложных ситуациях не ограничиваются тем, что опускают го-

лову и вздыхают, а обладают набором навыков, позволяющих превратить трудности и неудачи — эти источники давления — в движущую силу для продвижения вперёд. И чем сильнее давление, тем выше их энергия и энтузиазм. Срочные рабочие задачи, усталость тела, душевные и эмоциональные переживания — всё это они используют как сухое топливо, бросая его целиком в плавильный котёл карьеры, чтобы оно нагрелось и заставило их сиять. Перед лицом этого бушующего пламени они сильны, как горы.

Брак требует гармонизации и ухода; женщине, помимо того, что она усердно работает, необходимо уделять внимание семье

Однажды врач-женщина 11 месяцев без устали трудилась над одним проектом, отбросив в сторону мужа и семью. Однажды она работала до полуночи и только в 00:30 легла спать. Ее муж наконец не выдержал и сказал: «С меня хватит! Твоя работа важнее меня».

Многие современные женщины увлечены образом «сильной женщины»: они работают не покладая рук, не обращая внимания на семью, игнорируя существование мужа и детей. Они добиваются успеха в карьере, но их семья погружается в кризис. Стоит ли женщинам так поступать — об этом речь не пойдет. Я просто хочу сказать женщинам, что для сохранения счастливого брака необходимо постоянно анализировать, корректировать и укреплять отношения — даже если брак и так благополучен. Ниже приведены 6 «секретов», ко-

торые могут послужить ориентиром:

1. Понимать, что такое настоящая любовь

Женщине нужно понимать, что такое настоящая любовь. Для многих любовь — это нечто соблазнительное, овеянное романтикой, и они надеются на взаимное эмоциональное удовлетворение. Однако некоторые люди не такие: они умеют только принимать чувства других. Это зависимость, а не любовь. Настоящая любовь — это когда благополучие и счастье любимого человека ставятся на первое место. Как кто-то однажды сказал, настоящая любовь — это правильная оценка жизненных потребностей обоих супругов и усилия, прилагаемые для их удовлетворения. Женщины должны понимать, что такое настоящая любовь, чтобы уметь правильно строить брак и семью.

2. Укрепляйте общение

Жена должна регулярно общаться с мужем. Утром или перед сном стоит сесть с мужем и поговорить о планах на семью, трудностях, разногласиях, недоразумениях и других жизненных вопросах. Хотя все это и кажется мелочами, как только привычка обмениваться мнениями постепенно укоренится, трения и напряженность в супружеской жизни легко сгладятся.

3. Не действовать импульсивно

В браке хорошая жена должна уметь «накапливать любовь». Понемногу каждый день — и со временем стены брака станут нерушимыми. Есть много примеров развалов бра-

ков, когда супруги не умели «накапливать любовь». Они слишком увлечены сиюминутными удовольствиями и развлечениями. Когда удовольствий и развлечений становится достаточно, начинаются бесконечные ссоры, а затем — развод. Они не понимают, что развод не решает основных проблем в отношениях между супругами, и эти проблемы перейдут с ними в новую семью. Супруги должны научиться сохранять и продлевать счастье, не позволяя сиюминутным порывам нанести ущерб супружеским отношениям.

4. Изменить себя

Жена не должна предъявлять к мужу чрезмерных требований: раз вы его выбрали, то должны принимать его таким, какой он есть. Конфликты в семейной жизни возникают по вине обоих супругов, и когда между вами возникают разногласия, не стоит слишком настаивать на том, чтобы другой изменил свои взгляды или привычки — единственное, что вы можете изменить, — это себя.

5. Проявите терпение

Например, если муж пойдет в парикмахерскую, а не на гольф, жена с готовностью избавится от привычки безумно тратить деньги на покупки. Из этого видно, что взаимная уступчивость — это смазка, обеспечивающая бесперебойную работу механизма брака.

6. Умело используйте искусство похвалы

Умная жена умеет вовремя хвалить мужа. Каждый человек очень ценит слова похвалы в свой адрес, так почему же

женам не овладеть этим искусством? Писатель Арнольд Беннетт говорил, что проблема вежливости в отношениях между супругами всегда была причиной разрыва чувств после свадьбы. Конечно, я считаю, что это не всегда так, но если вы будете каждый день пытаться сказать своей жене или мужу хотя бы одно лестное слово, сила, которую дает любовь, поразит вас.

Брак можно сравнить с лагерем альпинистов, где они планируют покорение огромных горных вершин. Горы символизируют жизнь, и альпинисты упорно поднимаются к вершине по разным маршрутам. Однако лагерь — это место, где они поддерживают связь, разрабатывают планы и принимают решения, а также спускаются, чтобы пообедать, согреться, укрыться от ветра, восстановить силы и подготовиться к новому штурму гор.

Хорошая мать, прежде всего, должна подавать ребенку хороший пример

Госпожа Лю обычно любила играть в маджонг. Однажды она велела сыну как следует заняться домашней работой, а сама устроила в гостиной партию «Великой китайской стены» с несколькими знакомыми дамами. В такой ситуации как ребенок мог спокойно заниматься уроками? Ребенок хотел посмотреть, но боялся материнских упреков, поэтому ему пришлось украдкой приоткрыть дверь и следить за ходом игры. И вот однажды, когда госпожа Лю, держа в руках кости, колебалась, какую из них выложить, ребенок, наблю-

давший за игрой сзади, занервничал и невольно выдал подсказку — только тогда госпожа Лю обнаружила, что ребенок незаметно стал «мастером» этой игры.

Если вы хотите подать ребенку хороший пример, вам, как матери, необходимо следить за своими словами и поступками в присутствии ребенка. Некоторые матери постоянно требуют от детей того или иного, но сами никогда этого не делают. Думаете, ребенок будет поступать так, как вы ему говорите? В этом можно сильно усомниться.

Чтобы ребенок научился полагаться на себя, матери очень важно подавать ему пример, не перекладывая вину на других. В присутствии ребенка нужно быть честной, чтобы он видел, что вы умеете брать на себя ответственность.

Детский психолог Бруно Беттельхайм в своей книге «Как быть хорошим родителем» отмечает, что любой человек, приложив усилия, может стать хорошим родителем. Однако Бруно одновременно напоминает родителям, что воспитание детей — это очень тяжелый труд.

Как же должна поступать хорошая мать? Вот наши рекомендации:

1. Устанавливайте дружеские отношения с ребенком

Мать — первый учитель в жизни ребенка. Позвольте ребенку почувствовать материнскую заботу. Проявления любви — прикосновения, легкое покачивание, разговоры и пение — влияют на формирование нейронных связей в мозге ребенка и закладывают основу для его будущего обуче-

ния и поведения. Ваши прикосновения очень важны: объятия и ласки стимулируют выработку важных гормонов роста в мозге.

2. Реагируйте на сигналы ребенка

Обращайте внимание на ритм и настроение ребенка. Независимо от того, злится он или радуется, вы, как мать, должны своевременно реагировать, стараться понять его внутренние переживания и то, как он их выражает (с помощью слов или жестов), чтобы знать, чего он хочет.

3. Чаще общайтесь с ребенком

Пойте ребёнку, рассказывайте ему истории, читайте вместе с ним книжки. Старайтесь придумывать сюжеты из повседневных событий, вплетать в песни имена знакомых людей и названия привычных мест, рассказывать о том, что происходит вокруг. Во время чтения вовлекайте ребёнка в историю: задавайте вопросы, предлагайте угадать, что случится дальше, повторить услышанные фразы и так далее.

4. Приучайте ребенка к полезным привычкам

Ребёнок понимает, что пришло время дневного сна, потому что мама, как обычно, спела песенку, а затем задернула шторы. Когда учитель в начальной школе приносит сок и печенье, ребёнок понимает, что папа скоро заберёт его домой. Формирование повседневных привычек через приятные ощущения даёт ребёнку чувство уверенности. Постоянное повторение положительных переживаний не только даёт ребёнку чувство безопасности, но и помогает ему понимать

окружающий мир.

5. Поощряйте ребенка к играм

Как только дети научатся ходить, они начинают исследовать мир. Вам, как матери, следует поощрять их и проявлять терпение, когда ребенок оглядывается в поисках чувства безопасности: позволяйте ему общаться с детьми своего и другого возраста, помогайте ему разрешать споры. В то же время поощряйте ребенка к играм, ведь игра — это источник познания.

6. Умеренно ограничивайте просмотр телевизора

Телевидение не может научить ребенка языку и тем более — общению. Исследования показывают, что у детей, хорошо успевающих в школе, матери ограничивают время просмотра телевизора и контролируют выбор телепрограмм.

7. Используйте возможности для воспитания

Чем шире круг интересов ребенка, тем больше ему нужны ограничения и контроль со стороны взрослых. Помогите ребенку научиться выражать свои чувства словами. Как мать, вы должны дать понять ребенку, что вам не нравится его поведение, но вы по-прежнему очень его любите. Объясняйте ребенку правила поведения и последствия его действий, чтобы он понимал причины, лежащие в основе дисциплины. Также помогите ребенку осознать, что его поведение влияет на других людей.

8. Понимайте индивидуальные особенности ребенка

У каждого ребенка свой характер, и темпы их развития различаются. Как мать, вы должны хорошо понимать индивидуальность своего ребенка. Самооценка ребенка, по сути, отражает отношение родителей к нему. Когда ребенок постепенно учится адаптироваться к жизни, он начинает испытывать удовлетворение от себя, особенно если родители подкрепляют его поступки похвалой — тогда он начинает понимать связь между своими действиями и реакцией родителей. У детей тех родителей, которые чутко реагируют на различные сигналы, исходящие от ребенка, самооценка, как правило, формируется более позитивно.

9. Выбор хорошей школы и поддержание взаимодействия

Выбор школы — важное решение для многих семей, и вам, как матери, следует отнестись к нему со всей серьезностью. Исследования показывают, что высококачественное школьное образование способствует развитию учебных и социальных навыков ребенка. Выбирайте школу, которая сможет удовлетворить потребности вашего ребенка, и убедитесь, что в ней достаточно учителей, способных уделить внимание каждому ребенку. После выбора школы необходимо поддерживать взаимодействие с ней: лучше время от времени проводить «внеплановые проверки» того, как обстоят дела с вашим ребенком, и просить школу предоставлять отчеты о его успеваемости — это поможет вам давать рекомендации по развитию ребенка.

Многие люди, называющие себя экспертами, громко рассуждают в телепередачах или пишут книги, продвигая модные и обещающие мгновенный результат методы воспитания детей, от чего родители могут чувствовать себя подавленными.

Однако среди множества мнений есть и такие, которые вполне обоснованы и соответствуют основным принципам воспитания детей.

Ниже приведены шесть отобранных принципов:

1. Правильное использование поощрений

Маме нужно научиться хвалить ребенка. Если ребенок ведет себя хорошо, например, делится игрушками с друзьями или вежливо обращается с людьми, его следует похвалить или вознаградить. Но хвалить нужно конкретно и по делу, например: «Спасибо, что не шумел, когда папа звонил», или «Мама очень рада, что ты так мирно поговорил со старшей сестрой».

Самая распространённая ошибка — использовать поощрения, чтобы «подкупить» ребёнка, чтобы он перестал капризничать.

2. Индивидуальный подход

Эксперты отмечают, что в воспитании детей не должно быть шаблонов, главным образом потому, что у всех людей разный характер.

Распространенной ошибкой мам при воспитании детей является попытка подстраиваться под ребенка путем изме-

нения обстановки. Например, если вы берете с собой особенно активного ребенка в гости к родственникам, вам, как маме, не следует просто запрещать ему трогать вещи, которые легко разбить, а нужно заранее научить его соблюдать правила. Если ребенок действительно не может успокоиться, его следует вывести на улицу, чтобы он мог поиграть.

3. Правила не должны быть слишком строгими

Мать должна дать ребенку понять, что в этом мире ему можно делать, а что нельзя. Необходимо также провести границу между приемлемым и неприемлемым поведением, чтобы ребенок знал, к каким последствиям приведет ее нарушение.

Распространенной ошибкой является чрезмерная строгость. Нужно давать ребенку возможность учиться на собственном опыте и не устанавливать ненужных ограничений. Например, вместо того чтобы запрещать активным детям бегать, лучше организовать для них безопасное место для игр.

4. Критиковать ребенка нужно правильно

Многие матери, заметив неподобающее поведение ребенка, не задумываясь, произносят приказы («Срочно прибери свои вещи»), угрозы («Если ты ещё раз вернёшься поздно, больше не разрешу тебе выходить из дома») или, в порыве гнева, ругают («Повезло, что у тебя голова на шее, а то бы её уже отрубили»).

Психолог Томас Голден говорит: «Такие фразы, начинающиеся со слов „ты…“, на самом деле являются упреком в ад-

рес ребенка, из-за чего он может почувствовать, что вы ведете себя несправедливо, или решить, что вы его не любите».

Томас считает, что нужно говорить: «Я…». Например: «Я очень расстраиваюсь, когда вижу, что на кухне снова грязно» или «Я очень переживаю, когда ты поздно возвращаешься домой».

Однако некоторые учёные считают, что замена «ты…» на «я…» и добавление слова «я думаю» перед ругательством — это самообман, при котором человек воображает, что общается правильно. На самом деле между фразами «Я думаю, что ты эгоистичен» и «Ты эгоистичен» нет никакой разницы.

5. Не торопитесь с результатами

«Некоторые матери спешат научить детей хорошо учиться, чтобы те как можно раньше стали самостоятельными», — отмечает психолог Пинеро Личу. «Это происходит из-за глубоко укоренившегося в сознании людей предположения, что чем раньше ребенок начнет, тем гладче будет его будущее».

На самом деле, принуждение к преждевременному развитию, напротив, ставит ребёнка в затруднительное положение: «Если заставить ребёнка на год раньше вступить в детскую бейсбольную команду, где он станет самым слабым игроком, будет ли ему от этого легче?»

Распространенной ошибкой является перебор с исправлением. «Роль родителей похожа на роль горного гида», — отмечает Личу. «Не стоит тащить на гору ребенка, который

кричит и брыкается, но можно показать ему путь к вершине».

6. Правильно направляйте эмоции ребенка

«Почему ты говоришь, что этот рисунок некрасивый? Он же нарисован так хорошо!» «Ты же наверняка не злишься на папу! Он же не потому не пришёл посмотреть на твой матч». Матери говорят такие слова с благими намерениями — чтобы утешить, — но в результате это превращается в «игнорирование переживаний ребёнка или заставляние его стыдиться своих эмоций». Лучше всего обращать внимание на эмоции, которые ребёнок не выражает, и помогать ему их выразить.

Распространённой ошибкой является анализ ситуации с позиции «это не моё дело». Эксперты отмечают: «Ваша реакция должна соответствовать эмоциям ребёнка: „То, что ты рассказал другу, он ни в коем случае не должен разглашать. Неудивительно, что ты на него злишься!“ Таким образом вы покажете, что действительно понимаете, почему он так себя ведёт».

На жизненном пути бывают препятствия, но при вашем внимании путь станет гладким, как при благоприятном ветре

Жили две невестки: старшая всегда уважала старших и заботилась о младших, часто помогала людям; младшая же всегда придиралась к мелочам и была узколобой. Во время семейных обедов младшая невестка часто клала еду в тарелки сына и мужа; при выполнении домашних дел она часто

находила поводы, чтобы уйти; даже когда смотрели телевизор дома, она всегда занимала лучшее место. Столкнувшись с подобными ситуациями, старшая невестка никогда не придавала этому значения.

Однажды старшая невестка купила младшей сестре платье. Узнав об этом, вторая невестка начала косвенно упрекать, говоря, что в семье «есть человек, который любит подкупать людей мелкими подарками» и т. п. Услышав это, старшая невестка подумала: хотя у второй невестки и есть свои недостатки, и у неё самой были моменты, когда она не до конца продумала свои поступки. Позже старшая невестка пошла на улицу и купила сыну второй невестки игрушку.

Вторая невестка наконец растрогалась искренностью старшей невестки, с тех пор перестала придираться к мелочам, и с тех пор они ладили друг с другом, а в семье царила гармония.

Можно сказать, что в жизни женщине во многих конкретных ситуациях действительно нелегко преодолеть препятствия и идти по жизни гладко. Приведем здесь несколько примеров:

1. Защита достоинства мужа

В одном зарубежном телевизионном скетче рассказывается история о счастливой семье: однажды муж надел фартук, повязал на голову платок и с уверенным видом открыл корпус пылесоса, приступив к ремонту, как настоящий мастер. Дети собрались вокруг, и в их гордых взглядах словно чита-

лось: «Смотрите, какой папа молодец».

В этот момент внимательная жена случайно заметила, что просто отсоединился провод от штепсельной вилки. Не мешая сосредоточенному мужу и детям, она незаметно подсоединила концы провода, и в тот же момент «ремонт» мужа был завершён. Он закрыл крышку корпуса и дал знак жене включить питание. Один нажим на выключатель — и пылесос заработал. Жена сказала детям: «Папа — молодец!» Было ясно видно, как взгляд мужа, в котором сначала читалась неуверенность, в мгновение ока стал самодовольным, словно говоря: «Такая мелочь — для меня совсем не проблема!»

Это заботливая и умная жена, которая уступила честь мужу, позволив ему сохранить лицо перед детьми. Если он ещё и умен, то должен понимать, что, кроме снятия и установки корпуса, он ничего не сделал, и, получив впоследствии искреннюю благодарность от жены, он будет благодарен ей за то, что она проявила такую заботу.

2. Сохранить лицо свекрови — своего начальника

В древности Ле Янцзы уехал учиться и не возвращался домой семь лет. Семья была бедна, и мать Ле украла курицу из чужого дома, забила её и приготовила к еде, но жена Ле не притронулась к блюду и даже прослезилась. Мать Ле спросила её, почему, и она ответила: «Я скорблю о нашей бедности, из-за которой в еде оказалось чужое мясо». Мать Ле сильно постыдилась, взяла приготовленную курицу и пошла в дом владельца, чтобы признать свою вину и извиниться.

«Казалось бы, безжалостно, но на самом деле полно сострадания; слова искренние и пробуждают сознание». Жена Ле не упрекнула свекровь в лицо, а вместо этого обвинила себя в том, что не трудилась достаточно усердно, из-за чего семья оказалась в бедности. Однако именно таким образом она достигла своей цели — высказать критику в адрес свекрови.

3. Умение налаживать отношения в семье

Однажды две невестки, которые обычно хорошо ладили друг с другом, разговаривали между собой. Старшая невестка рассказала младшей, что свекровь не хочет присматривать за её ребёнком, и что ей это трудно понять. Однако их разговор случайно услышала свекровь, проходившая мимо окна. На следующий день свекровь продемонстрировала своё недовольство старшей невестке своим выражением лица. Увидев такое отношение свекрови, старшая невестка ошибочно решила, что младшая невестка наговорила на неё свекрови, и стала косвенно упрекать младшую невестку. В этот момент младшая невестка, хотя и была в ярости, сдержала обиду, не выдав своих чувств, и просто ждала, пока старшая невестка не устанет ругать её.

На третий день свекровь подошла к дому младшей невестки, и старшая невестка заметила это. Тогда она прислушалась, чтобы подслушать разговор свекрови с младшей невесткой. Узнав, что невестка старшего сына находится в соседнем доме, младшая невестка нарочно повысила голос и

спросила свекровь: «Мама, ты говорила, что невестка старшего сына обсуждала, что ты отказываешься присматривать за её ребёнком. Откуда ты это узнала? Кто тебе рассказал?» Свекровь ответила: «Позавчера, когда она разговаривала с тобой, я как раз проходила мимо окна вашего дома и сама услышала это с улицы!» Младшая невестка сказала: ««Мама, не стоит злиться из-за этих слов старшей невестки. На самом деле, ей и так достаточно тяжело: старший брат занимается бизнесом вдали от дома, а она одна справляется со всем, что нужно по дому и на работе, — она действительно очень устает. Лучше всё-таки помоги ей присмотреть за ребенком!» По просьбе младшей невестки свекровь согласилась. Таким образом, младшая невестка не только развеяла недоразумение старшей невестки по отношению к себе, восстановив отношения между невестками, но и уладила конфликт между свекровью и старшей невесткой — можно сказать, что она убила двух зайцев одним выстрелом.

4. Не пренебрегайте второстепенными персонажами

Несмотря на различия в социальных ролях и положении, все люди заслуживают уважения, а душевная потребность в сохранении лица у всех одинакова. Если ты, как женщина, забудешь об этом и, общаясь с людьми, будешь уделять особое внимание важным личностям, а обычных людей оставлять в стороне, то это заденет их самолюбие и чувство собственного достоинства, и ты потеряешь множество людей.

Вот один пример семейного банкета: за столом сидели хозяин дома, начальник отдела и несколько его коллег. На круглом столе уже было много блюд и напитков, но хозяйка, одетая в юбку из цветной ткани, продолжала подавать блюда, говоря: «Здесь ничего особенного, пожалуйста, просто перекусите!»

Хозяин же встал, убрал полупустую тарелку с блюдом, стоявшую перед начальником отдела, поставил перед ним тарелку с горячим блюдом и с излишней радушием накладывал ему еду и наливал вино, в то время как другим коллегам лишь формально говорил: «Пожалуйста».

Представьте себе, что почувствовали коллеги хозяина, столкнувшись с таким «различием в статусе» при приёме гостей? Им было очень неловко, и двое из них даже возмутились и, не дождавшись окончания банкета, «по каким-то делам» удалились.

На таком банкете хозяин обращает внимание только на начальника отдела, а к остальным относится пренебрежительно, что задевает самолюбие и репутацию коллег. Это не только не укрепляет дружбу между хозяином и гостями, но и создает разлад.

5. Как правильно вести себя с влиятельными людьми

Некоторые просящие имеют влиятельные связи, и прямой отказ может заставить их почувствовать себя униженными, что в будущем может обернуться для вас неприятностями.

«Нападение — лучшая защита» — вот хороший способ отказать таким людям.

Частный предприниматель Чэнь услышал, что сын начальника Управления по делам промышленности и торговли хочет одолжить у него крупную сумму денег. Он понимал, что, отдав эти деньги, рискует потерять их безвозвратно, но при этом не хотел обидеть этого молодого человека. Тогда ему пришла в голову хитрая идея: как только сын начальника Управления вошел в дом, он сразу же сказал: «Ты как раз вовремя пришел, я как раз хотел тебя найти. Последние два дня я очень переживаю: появилась партия товара по очень выгодной цене, но покупатель настаивает на покупке всего сразу, а я никак не могу собрать такую сумму, поэтому как раз хотел попросить тебя одолжить мне сначала несколько десятков тысяч». Услышав это, собеседник пожалел, что пришёл «за гребнем в монастырь» — то есть не туда, куда нужно, — и, быстро отмазавшись парой фраз, поспешил уйти.

6. Не критикуйте учителя в присутствии ребенка

Конечно, можно критиковать учителя, но не стоит говорить в присутствии ребенка: «Учитель неправильно объясняет» и т. п. Если вы, как мать, произносите такие критические слова в присутствии ребенка, он безкритично примет их и решит, что «учитель не умеет учить». Как только ребенок начнет презирать учителя, он перестанет слушать его, и тогда отношения между учителем и учеником будут раз-

рушены. Ради блага ребенка критиковать учителя в его присутствии — это, можно сказать, приносит сто вреда и ни малейшей пользы. Есть ещё немало других вещей, о которых нельзя говорить в присутствии ребенка. В особенности нельзя говорить плохо о других в присутствии ребенка.

Искусство изящного приема гостей позволяет женщинам проявить свою гостеприимность

Ниннин — умная девушка, которая менее чем через три года после окончания университета добилась больших успехов в карьере. Однажды её близкая подруга Чжан Минь радушно пригласила её в гости и накрыла стол с обильным угощением, но Ниннин лишь слегка попробовала вегетарианское блюдо и сказала, что наелась. Чжан Минь настойчиво уговаривала её съесть побольше, но Ниннин, напротив, проявила недовольство, чем привела Чжан Минь в полное недоумение. Оказалось, что Ниннин — мусульманка, и ей было не к чему прикоснуться среди всего этого обилия рыбы и мяса. После этого Ниннин больше никогда не приходила в гости к Чжан Минь.

В общении приём гостей — это целое искусство. Если вести себя цивилизованно, быть вежливой и проявлять радушие, можно завоевать дружбу. И наоборот, неуместные слова и поступки или недостаток вежливости могут обидеть друзей. Женщине следует научиться правильно принимать гостей:

1. Подготовка заранее

Если о визите гостя известно заранее, хозяйка должна заранее убрать в доме, приготовить конфеты, сигареты и чай, вымыть чашки и приборы для курения, а также привести в порядок комнату или гостиную. Хозяйке не нужно специально наряжаться, но она должна выглядеть опрятно, естественно и с достоинством. Если планируется оставить гостя на обед, следует по возможности заранее узнать о национальных обычаях, привычках, вкусах, увлечениях и возрасте гостя, а также о его предпочтениях и табу, чтобы подготовить соответствующие ингредиенты для блюд.

2. Прием гостей

Когда гости приходят в оговоренное время, особенно если это редкие гости, которые бывают у вас нечасто, или гости, не очень хорошо знакомые с вашим домом, хозяйка и члены семьи должны выйти навстречу. Если гость приходит впервые, его следует представить остальным членам семьи, после чего все должны поздороваться, а затем предложить гостю сесть и угостить чаем. Подавая чай, лучше всего держать чашку обеими руками в знак уважения. Если лето и стоит жаркая погода, можно предложить гостю прохладное полотенце, чтобы он мог вытереть лицо, или подать веер, включить вентилятор и налить стакан прохладительного напитка; если же зима, то следует пригласить гостя в более тёплую комнату и налить чашку горячего чая. Если гость приехал издалека, нужно спросить, не пообедал ли он.

Если гость пожилого возраста, молодым людям следу-

ет быть особенно вежливыми: разговаривайте искренне и скромно, давайте пожилому человеку возможность высказаться и поднимайте темы, которые его интересуют.

С давними друзьями следует вести себя как можно более непринуждённо. Однако не следует обсуждать семейные конфликты в присутствии гостя, тем более не допускать ссор или гневаться из-за проступков детей. Не следует также оставлять детей без присмотра, позволяя им шуметь и бегать по дому.

Во время беседы ведите себя приветливо и дружелюбно, не смотрите часто на часы и не зевайте, чтобы собеседник не подумал, будто вы пытаетесь прогнать его.

Если пришли «непрошенные гости», не отказывайте им во входе и не показывайте на лице недовольства, чтобы не поставить гостя в неловкое положение. Следует как можно скорее выяснить цель визита, чтобы правильно поступить. Если не успели прибрать комнату, извинитесь перед гостем. Не начинайте подметать пол сразу же после того, как гость вошел, — это поднимет пыль по всей комнате.

Если гость хочет поговорить о личных делах, но стесняется заговорить, или желает поговорить наедине, лучше попросить других домочадцев по возможности удалиться, либо перейти в другую комнату для уединенной беседы.

Если приход гостя совпал с необходимостью выйти из дома по важному делу, следует объяснить гостю ситуацию и извиниться. Если гость пришел не к вам, а к другому чело-

веку, которого как раз нет дома, все равно следует проявить инициативу и радушно принять гостя, а также попросить его оставить записку. Если в доме гости, и их сопровождают родители, не следует самовольно перебивать пожилых людей во время их разговора с гостем. Если пожилые люди собираются обсудить с гостем какие-то важные вопросы, лучше самому сознательно удалиться.

Если гость остаётся на ночь, лучше предоставить ему отдельную комнату. Комнату следует прибрать, а постельное бельё сделать максимально удобным, чистым и аккуратным. Можно также подготовить несколько иллюстрированных журналов, альбомов с фотографиями и газет для гостя. По возможности не допускайте детей в комнату гостя, чтобы не мешать ему отдыхать. На следующий день хозяин должен приготовить завтрак.

3. Радушное провожание

Когда гость собирается уходить, обычно следует вежливо попросить его остаться — это не лишняя вежливость. Дело в том, что часто бывает так: гость хочет ещё немного поболтать с хозяином, но, полагая, что длительная беседа может помешать хозяину, говорит «позвольте мне уйти», чтобы посмотреть на реакцию хозяина. Поэтому, когда гость с такими намерениями прощается, не удерживать его и спешить проводить — очень невежливо. Когда гость собирается уходить, следует дождаться, пока он встанет, и только тогда встать, чтобы проводить его; нельзя вставать сразу же, как только

гость скажет, что собирается уходить.

Проводить гостя следует, как правило, до входа в дом или до входа в переулок; особенно если это гость, пришедший впервые и не очень хорошо знакомый с местностью, следует проявить инициативу и рассказать ему о ближайших остановках и ситуации на дорогах, помочь выбрать наиболее удобный маршрут для возвращения или проводить его до остановки, чтобы гость не пошел в обход.

Если гость — пожилой человек или маленький ребёнок, следует поддержать его под руку и проводить до остановки, а также попросить кассира позаботиться о нём в пути.

Если гость принес с собой подарки, при его уходе следует как-то отреагировать: например, поблагодарить его, попросить в следующий раз не приносить подарков или, соответственно, преподнести ему ответный подарок. Ни в коем случае нельзя вести себя так, будто это само собой разумеется, и принимать подарки с видом, будто это вам положено.

Когда гость собирается уходить, все присутствующие в доме должны с улыбкой тепло попрощаться с ним, чтобы гость почувствовал, что каждый член семьи отличается радушием и гостеприимством.

Во время визита гостей иногда могут возникнуть непредвиденные ситуации, например, перед уходом внезапно похолодало или пошел дождь. В этом случае хозяйка должна проявить инициативу и предложить гостю теплую одежду или дождевик. Некоторые гости, опасаясь доставить хозяе-

вам неудобства, отказываются, но мы должны искренне объяснить гостю, что в доме этих вещей хватает, и попросить его не стесняться и воспользоваться ими, чтобы развеять его опасения.

Иногда нам приходится провожать гостей, прибывших издалека. У них, как правило, с собой много багажа, к тому же они не знакомы с местностью, поэтому им бывает довольно сложно. Провожая таких гостей, мы должны проявлять ещё большую инициативу, радушие, внимательность и заботу. Узнав о предстоящем отъезде дальних гостей, следует заранее уточнить время и место отправления, а также спросить, не нужно ли им помочь с покупкой билетов на поезд или на корабль. Если у гостя много багажа, следует помочь ему с переноской, проводить его до вокзала или пристани, а также подарить ему фрукты, сладости или другие сувениры в знак внимания.

Отводя дальних гостей на вокзал или причал, если нет особых обстоятельств, обычно следует дождаться, пока поезд тронется или корабль отшвартуется, прежде чем уходить. Гости могут по невнимательности или по другим причинам иногда забывать о некоторых делах. Поэтому перед отъездом можно напомнить гостю: не забыл ли он что-нибудь? Есть ли какие-то незавершенные дела, в которых требуется помощь? Если гость просит о чем-то, следует с радостью принять его просьбу и сделать всё возможное, чтобы выполнить её.

Не судите о человеке по внешнему виду: даже женщина с

неприметной внешностью может обладать особым шармом

Жуанна была неприметной внешне и в повседневной жизни не особо разговорчивой; в глазах окружающих она казалась просто честным и добросовестным человеком, не обладающим ничем примечательным. Однажды на собрании в коллективе Жуанна неожиданно заговорила и очень убедительно изложила все дела в коллективе, от верхушки до низов, а также отстояла некоторые интересы рядовых сотрудников. С тех пор коллеги стали смотреть на неё совсем другими глазами и по любому вопросу всегда обращались к ней за советом.

Нельзя судить о человеке по внешнему виду, как нельзя измерить глубину моря. Возможно, человек с неприметной внешностью обладает богатым внутренним миром, и такая женщина гораздо более очаровательна, чем те, кто при каждом удобном случае выставляет себя напоказ.

Ниже приведены несколько советов о том, как стать женщиной с изюминкой:

1. Опирайтесь на факты

Опирайтесь на факты, пусть факты говорят сами за себя, избегайте громких заявлений и пустых слов. Если у вас есть факты в подтверждение, то даже не очень хорошая речь не будет помехой. В противном случае, каким бы хорошим ни был ваш дар речи, это бесполезно: обмануть можно на время, но не навсегда.

2. Видеть общее в частном

Рассказывайте о великих истинах, скрытых в мелочах, о далёких истинах, которые можно увидеть в повседневных делах, и раскрывайте глубокие истины, ощутимые в кажущихся поверхностных вещах. Одним словом, нужно, чтобы собеседник вас понял, иначе разве не будут ваши слова напрасными?

3. Направлять разговор с помощью вопросов

Разбейте общие принципы на несколько вопросов и изложите их в форме вопросов. С одной стороны, это пробудит интерес и побудит собеседника к размышлениям; с другой — создаст атмосферу равенства и гармонии, благодаря которой человек почувствует, что ему не навязывают общие принципы, а вместе обсуждают проблему.

4. Окольный путь к аргументации

Если прямое объяснение не дает результата, можно «обходить проблему», постепенно направляя собеседника, углубляясь слой за слоем, чтобы в конце концов «раскрыть суть». Иногда можно также использовать тему как отправную точку, чтобы выразить идею о том, что «намерение пьяного старика не в вине».

5. Влияние через эмоции

Нужно уметь налаживать эмоциональный контакт, обращать внимание на то, не вызывает ли ваше поведение у собеседника неприязни, и своевременно исправлять это. Когда собеседник проявляет сильное сопротивление, сначала нужно разрядить обстановку, а не сосредотачиваться исключи-

тельно на аргументах.

6. Умелое использование цитат

Одна философская цитата известного человека может заставить задуматься и дать вдохновение. Умелое сочетание общих принципов с цитатами известных людей делает эти принципы более интересными и привлекательными.

7. Учитывайте обстановку

Обстановка разговора оказывает большое влияние на настроение слушателя. Некоторые слова воспринимаются хорошо в уединении, но не принимаются во внимание в компании. Поэтому следует выбирать подходящую обстановку, чтобы искренне и на равных поговорить с собеседником.

8. Очарование речи

Исходите из «вкусов» собеседника. В полной мере раскройте очарование устной речи, излагая мысли ярко, живо и увлекательно. Красивая речь — это магнитная оболочка глубоких идей, способная привлечь слушателя к глубокому пониманию «сути».

9. Не переусердствуйте

«Холодный рис, трижды пережаренный, даже собака не съест». Боясь, что собеседник не поймёт, вы повторяете одну и ту же мысль снова и снова, что приводит к обратному результату. То, что нужно сказать, следует «упомянуть вскользь», оставив при этом достаточно времени для размышлений, чтобы собеседник мог сам дойти до сути.

10. Соответствие слов и поступков

Если вы считаете, что в чём-то есть смысл, действуйте в соответствии с этим. Говорить одно, а делать другое — все равно что «торговать подделками», и в этом случае трудно убедить кого-либо.

Соблюдая вышеперечисленные пункты, вы тоже сможете стать женщиной с особым шармом, которая заставит окружающих по-новому взглянуть на вас.

Советы по этикету

При первом знакомстве важно уметь правильно представиться: тактичное представление отражает культурность женщины

Асюэ пошла в гости к коллеге, и там случайно оказался её парень. Тогда коллега, взяв Асюэ за руку, подошла к своему парню и сказала: «Позволь познакомить тебя: это моя коллега Асюэ…». Асюэ это очень не понравилось, и она пробыла там недолго, а затем ушла. После этого она больше никогда не бывала в доме этой коллеги.

1. Представление

Эксперты считают, что принципы этикета при представлении других и самопрезентации заключаются в следующем: достойно держаться, соблюдать правильную последовательность, правильно обращаться к собеседнику и говорить вежливо.

Независимо от того, представляете ли вы других или представляете себя, вы должны строго придерживаться этих принципов. Ведь это не просто действие, за ним стоит ва-

ше отношение к собеседнику, а также степень внимания, которое вы уделяете этой встрече и информации, связанной с ней.

Чтобы выразить уважение и вежливость, при представлении обычно используются повелительные предложения или формы вежливости. Например:

«Позвольте мне представить вам…»

«Позвольте мне представить вам…»

«Позвольте мне представиться…»

Если вы являетесь специалистом по связям с общественностью, при представлении следует соблюдать следующие правила поведения:

встать сбоку от представляемого человека, слегка наклонить верхнюю часть тела в его сторону, вытянуть руку со стороны представляемого, поднять предплечье и локоть в виде дуги, ладонью вверх, большой палец отделить от остальных пальцев, остальные пальцы соединить естественным образом, на лице — легкая улыбка, взгляд направлен прямо на представляемого человека.

Движения очень просты, их можно освоить после небольшой тренировки. Важно соблюдать правила, так как это не только вызывает у представляемого человека положительные эмоции, связанные с уважением и признанием, но и заставляет его с особым уважением относиться к этикете представителя и даже к социальной организации, к которой он принадлежит.

Эксперты считают, что при осуществлении коммуникативных действий необходимо обращать внимание на два момента:

Обращение: точное и уместное обращение к представляемому человеку, как правило, вызывает у него приятные и удовлетворяющие эмоции, а вы, как представляющий, можете тем самым продемонстрировать свою этическую культуру.

Имя и фамилия: в разных странах, регионах и у разных народов комбинации имен и фамилий, а также порядок их расположения различаются; вам необходимо точно и всесторонне понимать и учитывать эти особенности. Этот момент имеет решающее значение для того, насколько вежливо и тактично будет проведено представление.

2. Соблюдение порядка этикета

Когда мужчине представляют девушку или даму, по общепринятому правилу первая должна протянуть руку, если она готова пожать вам руку. Если мужчина протянет руку первым, дама по правилам вежливости также должна протянуть руку. Однако, как правило, улыбка и кивок головой со стороны дамы уже считаются проявлением вежливости. Если дама желает пожать руку собеседнику, она может протянуть руку, и мужчина должен немедленно протянуть свою руку и слегка пожать её, но не с такой силой, как при рукопожатии с мужчиной, даже если она является очень сердечным человеком.

При знакомстве женщины с мужчиной человек, осуществ-

ляющий представление, должен обязательно сначала представить мужчину женщине, ни в коем случае не представляя женщину мужчине. Такой порядок представления применяется в любой ситуации.

Когда жена выступает в роли представителя, независимо от того, является ли собеседник мужчиной или женщиной, она должна представить своего мужа собеседнику, но ни в коем случае не представлять собеседника своему мужу. Поэтому при представлении следует сказать: «Господин Х, позвольте представить вам моего мужа», а не: «Господин Х, позвольте представить вас моему мужу». В противном случае это будет воспринято как невежливость.

Между женщинами при знакомстве обычно не принято пожимать руки, но это и не запрещено; обычно достаточно улыбнуться друг другу, кивнуть головой и сказать «Здравствуйте». Если во время представления одна из женщин сидит, ей не обязательно вставать. Однако если стоящая — хозяйка мероприятия или человек старшего возраста, сидящая должна встать и поздороваться, чтобы продемонстрировать скромность и вежливость.

Если же вы — девочка лет десяти, ситуация меняется: при знакомстве с любым взрослым, особенно со старшими людьми, относящимися к поколению ваших родителей, вы должны вежливо встать, иначе вас сочтут «невоспитанной». Не протягивайте руку для рукопожатия, пока старший человек сам не протянет руку, иначе это будет означать, что вы

не знаете правил этикета.

Есть один момент, который довольно легко упустить из виду: во время представления человек, которого представляют, должен смотреть в лицо тому, кто вас знакомит, независимо от того, мужчина это или женщина; в противном случае, если вы будете оглядываться по сторонам, это будет считаться крайне невежливым и вызывающим неприязнь поведением.

3. Принципы представления

Теперь поговорим о том, как правильно представлять людей. Ниже приведены некоторые рекомендации экспертов:

(1) Представление мужчины женщине — когда вы видите, что господин А и госпожа Б не знакомы друг с другом, воспользуйтесь подходящим моментом, чтобы их познакомить. Вам следует подвести господина А к госпоже Б, а затем представить их следующим образом: «Это господин А» и «Это госпожа Б», или сказать: «Госпожа Б, позвольте представить вам господина А», после чего обменяйтесь несколькими любезными фразами и «уйдите, выполнив свою миссию».

(2) Представление младшего старшему — если вашим друзьям, один из которых старше, а другой младше, требуется ваше представление, не обращайте внимания на их статус: в любом случае сначала назовите имя младшего, а далее действуйте так же, как описано выше. Даже молодые женщины в такой ситуации не имеют никаких «привилегий» — они должны скромно подойти к старшему мужчине или женщи-

не.

(3) Как представить мужа — замужняя женщина, представляя своего мужа друзьям, должна сначала назвать его имя, например: «Это мой муж», а затем добавить «господин». Для незамужних женщин порядок представления бойфренда или жениха примерно такой же. Однако не следует проявлять легкомысленности или фамильярности, иначе это будет выглядеть неуместно.

(4) В каких случаях не нужно представлять — когда вы находитесь в общественном месте с друзьями того же или противоположного пола и встречаете знакомого, находясь на значительном расстоянии, вам не нужно представлять своего спутника. Например, если вы стоите у входа в театр, ожидая начала представления, а вокруг толпа людей, и встретив знакомого, просто киваете в знак приветствия, вам не нужно представлять своего спутника; если на улице встретили друга, обменялись несколькими словами и пошли дальше, тоже не нужно специально представлять; если в ресторане, обедая, заметили знакомого за столиком в углу, вы можете обойтись без процедуры представления.

(5) Неуместное поведение при представлении — больше всего раздражает, когда, представляя человека, занимающего высокое положение, вы особо подчеркиваете его (её) значимость, что заставляет другого участника разговора чувствовать себя неловко. Такого «снобистского» поведения следует категорически избегать. Например, если вы скаже-

те: «Господин А — исполнительный директор банка ××», но при этом ни словом не упомянете о положении господина Б, разве это не даст понять господину А, что господин Б не представляет собой ничего значительного?

4. На что следует обратить внимание при самопрезентации

(1) Праздничные мероприятия — например, на крупных торжествах, таких как встречи выпускников, женские собрания, собрания земляков или родовых собраний, даже если вы — сдержанная женщина (независимо от того, замужем вы или нет), ваше самопредставление должно строго соответствовать правилам светского этикета. Даже если рядом с вами сидит незнакомый мужчина, вы можете поговорить с ним и представиться.

(2) Самопрезентация в профессиональной сфере — многие женщины в связи с профессиональными обязанностями вынуждены представляться незнакомым людям (независимо от пола); например, журналисты, страховые агенты или продавцы в различных отраслях должны представляться.

5. Как избежать неловких ситуаций

В общественных ситуациях после представления часто случается, что вы забываете имя собеседника. Это большой промах в общении и крайне невежливый поступок.

В такой ситуации существует два способа поведения, которые кажутся весьма уместными, но на самом деле являются крайне невежливыми. Первый из них условно можно на-

звать «методом прямого подхода»: «Да, мне кажется, я где-то с вами встречался, но сейчас не могу вспомнить ваше имя». Второй — «метод отступления для наступления»: «А! Вы меня помните?» Первый вариант, говоря кратко, означает: «Я не знаю, кто вы такой!» Такое отношение вызывает откровенное отвращение. С точки зрения вежливости это уже оскорбляет собеседника. Второй вариант, казалось бы, не будет воспринят как пренебрежение, но, по крайней мере, в нём прослеживается недооценка собеседника и завышенная самооценка. В общественных ситуациях оба вышеупомянутых способа неприемлемы.

Единственный правильный способ — это представиться. Когда два человека встречаются, после приветствия «Здравствуйте» сразу же следует сказать: «Я — Хун такой-то». Поскольку таким образом вы как бы предполагаете, что собеседник не помнит вашего имени, это выглядит более скромно. С точки зрения вежливости это также весьма уместно.

Офисные работники должны соблюдать правила этикета

По окончании испытательного срока Лю Ци сообщили, что её не приняли на работу. Не желая смириться с этим, она пошла спросить у менеджера. Менеджер сказал: «Вы проявили себя неплохо, но должны понимать элементарные правила этикета, которые должен соблюдать сотрудник компании, например, что в рабочее время нельзя звонить по личным делам». Лю Ци вдруг всё поняла. В течение всего этого месяца она постоянно звонила своему влюблённому парню

в рабочее время.

Во многих крупных компаниях есть консультанты по кадрам. Если в компании, где вы работаете, есть такой консультант, вы можете обратиться к нему за помощью. Эксперты отмечают, что ни в коем случае нельзя приносить в офис личные дела. Каждый должен помнить, а женщины — тем более, что компания платит вам зарплату именно за то, чтобы вы работали на неё. Вы должны внимательно и оперативно выполнять свои служебные обязанности.

Ниже приведены правила этикета, которые должны соблюдать все сотрудники; женщинам, только начинающим свою карьеру, необходимо с ними ознакомиться:

1. Этикет при приеме на работу

Пройдя собеседование, получив работу и приступив к исполнению своих обязанностей, вы становитесь победителем, и первый рабочий день имеет огромное значение, поскольку именно с него начинается демонстрация ваших способностей. Чтобы произвести хорошее «первое впечатление», эксперты рекомендуют обратить внимание на следующее:

Ознакомиться с правилами и положениями компании.

Узнайте имена руководителей, ответственных за различные направления деятельности.

В случае возникновения трудностей обращайтесь за помощью к коллегам, ведь люди не прощают ошибок.

При представлении внимательно слушайте и запоминайте фамилии коллег.

При представлении соблюдайте правила этикета.

2. Поддерживайте порядок в офисе

Как правило, женщины любят порядок, но некоторые из них думают так: «В моей комнате может быть немного беспорядка, но в офисе обязательно должен быть порядок».

Посмотрите, так ли обстоят дела в вашем офисе? Посмотрите, не завален ли ваш стол горами документов, не заставлены ли его личные вещи? Офисная среда должна всегда оставаться чистой и опрятной — это минимальное требование к рабочему месту.

Исследования экспертов показывают, что рабочий стол — это место, где вы работаете в компании, а также место, которое пачкается легче всего. Беспорядочно разбросанные книги или документы совещаний следует скрепить по содержанию или дате и убрать в ящик или на полку. На столе должны находиться только канцелярские принадлежности и записная книжка, а количество предметов на столе должно быть минимальным.

Следует максимально освободить пространство на столе. Начав работать, не стоит пользоваться канцелярскими принадлежностями, которые используют только школьники, а следует по возможности использовать те, которые повышают эффективность работы.

Не допускайте беспорядка в ящиках. Проявите изобретательность, разделите вещи по категориям и упорядочьте их так, чтобы вам было удобно их доставать и убирать.

Зонты, пальто, щетки для обуви и другие предметы следует хранить в шкафчике для одежды в качестве запасных на случай экстренной необходимости; не забивайте его личными вещами, чтобы при открытии дверцы он не выглядел неряшливо и не создавал впечатления беспорядка.

Вещи в шкафчике должны быть аккуратно сложены, а ненужные — унесены домой. Чтобы избежать потери, не оставляйте в шкафчике ценные вещи.

Неправильно, например, забирать домой шариковые ручки компании, класть в конверты свои личные вещи или произвольно пользоваться факсом.

Если вы берете вещи компании для личного использования, а потом делаете вид, что ничего не знаете, окружающие об этом прекрасно знают. Запасные материалы компании предназначены для служебных нужд, и их произвольное использование будет расценено как неспособность отделить служебное от личного, что вызовет недовольство коллег, поэтому будьте осторожны.

При необходимости размещайте запасы в удобном месте, но не допускайте растраты.

Держите свое рабочее место в идеальной чистоте, но при этом не закрывайте глаза на вещи, валяющиеся в коридоре, и не относитесь небрежно к тому, что не имеет к вам прямого отношения — это недопустимо.

В местах общего пользования, таких как туалеты, кухни и комнаты для курения, после использования следует убирать

за собой, вытирать брызги воды — это минимальные требования. Особенно это касается туалетов, на которые гости обращают наибольшее внимание.

Нельзя складывать личные вещи в туалетах; эти помещения должны всегда оставаться чистыми.

3. Поздороваться

Утром, придя на работу, нужно бодро и вежливо приветствовать окружающих.

Как женщина, вам стоит понаблюдать за тем, как каждый из окружающих говорит «доброе утро»: некоторые говорят так тихо, что их не слышит даже сосед, другие кричат, словно у них на душе тяжело, а третьи вообще молчат и, опустив голову, сразу садятся на место.

Не каждый, придя утром в офис, с радостью говорит «Доброе утро». Если вы будете делать это регулярно, это станет вашим преимуществом.

Если вы спросите у тех, кто ведет себя недоброжелательно: «Почему бы не поздороваться как следует?», то, возможно, услышите в ответ: «В этом нет необходимости!» или «Все же заняты!». На самом деле дело обстоит совсем не так.

Эксперты считают, что «поздороваться» — это первый шаг в социальном взаимодействии, активное действие, подтверждающее собственное существование. Если ваш голос вызывает реакцию собеседника, это не только достигает цели «самоутверждения», но и является элементарной вежливостью в межличностном общении, благодаря чему зарож-

даются социальные отношения.

Взаимное приветствие «Доброе утро» с окружающими — это как сигнал к началу рабочего дня. С этих слов «Доброе утро» начинается новый день.

Если вы хотите, чтобы в этот новый день ваши межличностные отношения были более гармоничными, вам обязательно нужно свежо и бодро приветствовать окружающих.

Вы должны осознавать ценность утреннего приветствия. Утреннее приветствие — это не просто рассказ о правилах этикета, уроках или плюсах и минусах; это ещё и понимание того, что эти неотъемлемые элементы повседневной жизни оказывают чрезвычайно важное влияние на наше самоутверждение и межличностные отношения.

Если смотреть с точки зрения реальной жизни, то утром следует приветствовать даже тех, с кем у вас традиционно натянутые отношения, а также тех, с кем вчера произошёл конфликт по работе.

Это лёгкое и радостное «Доброе утро» равносильно заявлению собеседнику: «Вчера было вчера, а сегодня — сегодня. Вчерашние неприятности остались в прошлом, а сегодня — снова прекрасный день».

В особенности, если вы бодро поздороваетесь с начальником, это позволит ему сохранить о вас хорошее впечатление: «Это энергичная женщина!».

Утреннее впечатление влияет на впечатление от всего дня, поэтому к этому нельзя относиться небрежно.

4. Перерывы

Обычно рабочий день в компании начинается в 9 утра. Если вы считаете, что достаточно просто прийти в 9 часов, то на самом деле это неправильно.

В учебных курсах экспертов под «временем начала работы» понимается не время прибытия в компанию, а время начала выполнения рабочих обязанностей.

От входа в офис до того, как вы сядете за свой рабочий стол, уходит как минимум несколько минут, поэтому следует прибыть в компанию за 10 минут до начала рабочего дня. Если вы новый сотрудник, то следует прийти ещё раньше, чтобы успеть убрать рабочее место и заварить чай.

Утром часто проводятся собрания, инструктажи или утренние совещания, на которые нельзя опаздывать.

Когда наступает время ухода с работы, если вы уже закончили свою работу, вежливая женщина не забудет поздороваться с окружающими коллегами: «Я пойду», — и только после этого уйдет.

Если после завершения работы вы постоянно общаетесь с другими, это мешает их работе, и коллегам приходится оставаться на сверхурочную работу, чтобы доделать то, что не успели сделать в течение дня. Это не только снижает эффективность работы коллег, но и может быть неправильно истолковано как низкая профессиональная компетентность, что приводит к ненужным потерям. После полного завершения работы необходимо прибрать и упорядочить рабочее место,

и только потом уходить с работы.

Увидев, что старший коллега или начальник занят работой, лучше спросить: «Вам нужна помощь?»

Если у вас возникли срочные дела, а помощь не требуется, в заключение скажите: «Сегодня у меня есть кое-какие дела, я пойду». Так вы оставите о себе хорошее впечатление.

Человек обладает качествами, которые оказывают непосредственное влияние на работу, и вежливые, изящные манеры — одно из таких качеств. Все человеческие качества формируются при воспитании, и они проявляются и развиваются в процессе поиска работы и выполнения служебных обязанностей. Как женщина, вы должны понимать это, чтобы развивать в себе лучшие качества и повышать свой уровень культуры.

5. Прием гостей и визиты

(1) Этикет приёма посетителей

К вам в офис часто приходят люди, поэтому этикет приёма посетителей не только влияет на имидж организации, но и имеет отношение к вашей работе.

Если вы временно не можете принять посетителя, следует поручить это соответствующему сотруднику.

Если посетитель — начальник или клиент, вам следует встать и пожать ему руку; если же входит сотрудник или коллега, обычно нет необходимости вставать и пожимать руку. Посетитель пришел, чтобы поговорить с вами, поэтому дайте ему высказаться до конца и покажите, что вы внимательно

но слушаете.

Не принимайте поспешных решений и не давайте обещаний. Если мнения расходятся, не раздражайтесь; если мнения совпадают, не показывайте этого на лице.

Во время приема посетителей телефонные звонки постоянно прерывают беседу, что является оскорблением для посетителя, поэтому по возможности звонки должен принимать кто-то другой.

Если во время встречи возникнет ситуация, ставящая вас в затруднительное положение, можно прямо отказать или намекнуть, что вы не можете этого сделать, но при этом следует соблюдать вежливость и не дать собеседнику повода подумать, что вы презираете его или намеренно отказываете в помощи.

Не откладывайте на потом то, на что можно ответить сразу; если ответить сразу невозможно, сообщите собеседнику, что вы дадите ответ позже, и договоритесь о времени связи.

Если вы хотите завершить встречу, но собеседник об этом не догадывается, можно деликатно намекнуть на это. Либо попросите секретаря напомнить вам о необходимости заняться другим делом, чтобы завершить разговор; также можно использовать язык тела, например, встать, чтобы дать понять собеседнику, что беседа закончена.

(2) Этикет при посещении

Эксперты считают, что в рабочей среде соблюдение этикета при посещении других людей поможет вам успешно до-

стичь цели визита.

Самое главное правило этикета при посещении — пунктуальность. Если вы вынуждены опоздать, позвоните и сообщите об этом собеседнику.

По прибытии на место встречи сообщите об этом принимающему персоналу, чтобы он мог организовать вашу встречу с собеседником.

Во время ожидания следует сидеть тихо, не вступая в беседы на посторонние темы. Даже если вам приходится ждать слишком долго, не показывайте нетерпения. Если вам действительно невозможно ждать, сообщите об этом секретарю и договоритесь о другой встрече.

При встрече с собеседником при первом знакомстве представьтесь, а знакомым пожмите руку и поздоровайтесь.

Во время разговора переходите сразу к делу, не тратьте время зря, а также дайте собеседнику возможность высказаться. В случае разногласий не вступайте в бесконечные споры, а принимая помощь, не ведите себя униженно.

Как женщина, вы должны чутко реагировать на поведение хозяина: когда хозяин дает понять, что встреча подходит к концу, следует встать и попрощаться.

Избегайте неэлегантных поз и будьте воспитанной женщиной

В тот день было очень жарко, и все внимательно слушали лекцию. Внезапно в одной части аудитории поднялся небольшой шум, и многие зажали носы. Оказалось, что одна

студентка, известная своим небрежным поведением, сняла с ног кроссовки. Это крайне непристойное поведение вызвало осуждение со стороны окружающих. Сидевший рядом студент слегка толкнул её, давая понять, что ей следует надеть обувь. В тот момент он был полностью погружён в лекцию. Этот небольшой намек заставил её покраснеть и почувствовать себя крайне неловко.

Глава 3

Мы часто с сожалением наблюдаем, как некоторые модно одетые женщины на глазах у всех совершают такие действия, как сморкание, оттирание грязи с рук или вытаскивание ноги из туфли, чтобы «попрохлаждаться», что значительно ухудшает их имидж. Это проявление отсутствия воспитания. Прочитав этот отрывок, постарайтесь избавиться от таких нежелательных привычек и нарушений этикета:

1. Не чесать себя на публике

Как женщина, вы должны понимать, что чесание — это непристойное действие, а если вы делаете это на публике, у окружающих могут возникнуть ассоциации с различными симптомами, например, с кожными заболеваниями, что вызывает у других дискомфорт.

2. Не допускайте различных звуков, исходящих из тела

Жизненный опыт подсказывает нам, что любому человеку неприятно слышать звуки, исходящие из тела другого человека, и это может даже вызывать отвращение. Как женщина, вы должны исключить из своего поведения в общественных местах такие действия или привычки, как кашель, чихание, зевание, икота, урчание в животе и пукание, поскольку эти звуки могут создать у окружающих впечатление, что вы чувствуете себя некомфортно или больны. Люди сразу же по-

чувствуют угрозу или начнут строить догадки, что впоследствии вызовет у них отвращение.

3. Не бросайте окурки

Сейчас всё больше женщин начинают курить. Курильщики во многих ситуациях не приветствуются, и причина этого в том, что люди считают курильщиков несоблюдающими правила гигиены. Если вы курите, обратите внимание, нет ли у вас следующих вредных привычек: например, курить во время ходьбы, из-за чего проходящие мимо люди боятся, что их одежда может загореться; бросать окурки где попало, загрязняя окружающую среду; недогасшие окурки вызывают страх перед возможной бедой, а их беспорядочное выбрасывание часто приводит к повреждению ковров, полов и окружающей среды. Некоторые люди даже тушат сигареты рядом со своим местом, в результате чего окурки остаются на подоконниках, у стен или на столах, что вызывает сильное отвращение.

4. Не плевать на землю

Плевание на улицу — это вредная привычка, которую можно увидеть повсюду в некоторых неразвитых, нецивилизованных местах с плохими условиями жизни. К сожалению, даже в цивилизованных местах, среди небоскребов, женщины в модной и красивой одежде иногда поддаются этой привычке и, воспользовавшись невнимательностью окружающих, плевают на улицу. Такое вызывающее отвращение поведение следует решительно искоренять. Каждый современ-

ный цивилизованный человек должен ясно осознавать: главное не в том, видел ли кто-то, как вы плеваете на улице, а в том, что такое поведение свидетельствует о том, что вы по-прежнему находитесь в среде и социальном слое, характеризующихся невежеством, отсталостью и грязью.

Ещё несколько видов нежелательной позы, которых следует избегать в общении:

(1) Скрещивать ноги, направляя носок скрещенной ноги в сторону собеседника.

(2) Зивать и потягиваться.

(3) Стричь ногти, ковырять в ушах.

(4) Топать ногой или пощелкивать суставами пальцев, издавая «щелкающие» звуки.

(5) Смотреть на часы, смотреться в зеркальце или наносить макияж на глазах у других.

(6) Скрестить руки за головой и покачивать туловищем вперед-назад.

(7) Скрещивать руки на груди и покачивать головой.

(8) Расставить ноги, вытянуть их вперёд и полулежать на стуле.

(9) Потирать глаза, чесать волосы, потирать нос.

(10) Выпускать дым в сторону собеседника или выдувать кольца дыма.

Вопросы — это волшебное средство в повседневной жизни, и женщинам следует использовать их магическую силу во время разговора

Сюй Цзяо работала продавщицей в ювелирном магазине. Однажды к прилавку подошла полноватая молодая женщина, чтобы выбрать пару сережек. Взяв в руки большие круглые сережки, она спросила Сюй Цзяо: «Девушка, как вы думаете, мне они подойдут?» Сюй Цзяо знала, что у молодой женщины круглое лицо, и если она наденет круглые серьги, это ещё больше подчеркнет недостатки ее фигуры. Но она ничего не сказала, а просто взяла другую пару — очень изящные серьги треугольной формы — и сказала: «Давайте, я помогу вам надеть эти, посмотрим, как они смотрятся». Действительно, эта пара, по сравнению с предыдущей, придавала ей более зрелый и изящный вид. Женщина осталась очень довольна.

Похоже, чтобы задавать вопросы, нужно обладать определённым искусством. Умение задавать вопросы — это настоящий секрет успеха в жизни. Умело сформулированный вопрос может заставить собеседника почувствовать себя комфортно, а наоборот, неудачный вопрос только выставит вас в глупом свете.

Женщинам, желающим чувствовать себя в обществе как рыба в воде, стоит сначала ознакомиться с техниками и методами постановки вопросов:

1. Прямые вопросы

В зависимости от времени, места и собеседника, задающий вопрос иногда должен быть прямым, а иногда — более косвенным. Например, когда начальник интересуется рабо-

той подчинённого, или когда собеседники находятся в близких отношениях и это не вызовет неприятных последствий, можно использовать такую форму. Прямые вопросы — это прямой подход, позволяющий быстро решить вопрос, но нужно учитывать обстановку и момент, иначе это может показаться резким и привести к результату, противоположному ожидаемому.

2. Наводящие вопросы

Когда нецелесообразно задавать прямые вопросы, можно прибегнуть к косвенным наводящим вопросам, чтобы привлечь собеседника к своей линии мысли и побудить его принять вашу точку зрения; это позволяет «заманить противника» в ловушку и «мягко победить жесткое». В коммерческих продажах часто используются наводящие вопросы. Например, когда продавщица отвечает покупательнице, которая просит совета, какое платье лучше выбрать, она говорит: ««Эти два платья имеют разный стиль: клетчатое выглядит игриво и молодо, а полосатое — сдержанно и изящно. У вас светлая кожа, поэтому любое из них вам пойдет. Какое вы выберете?» Покупательница с радостью выбрала клетчатое платье. Такой психологически наводящий вопрос заставляет покупателя почувствовать, что любое из платьев ему по душе, и сделка обязательно состоится.

3. Вопросы, предлагающие выбор

Вопрос отличается от допроса: его цель не в том, чтобы поставить собеседника в тупик, а зачастую — в том, что-

бы выслушать мнение. Вопросы, предлагающие выбор, помогают создать более непринуждённую и дружескую атмосферу. Например, администратор в крупном ресторане спросила гостя из Тайваня: «В основном зале светло и оживлённо, а в отдельном зале — тихо и уютно. Куда вы предпочитаете сесть?» Гость из Тайваня счёл, что рекомендация администратора была очень точной, и оставил положительный отзыв.

4. Вопросы, направленные на просветление

Как следует из названия, это вопросы, направленные на просвещение: их цель — донести до собеседника какую-то мысль, но не высказывать её прямо, а побудить собеседника к размышлениям, пока он сам не придёт к нужному выводу. Особенность вопросов, направленных на просвещение, заключается в том, что они не раскрывают сути напрямую, но при этом искусно достигают своей цели. Как и Сю Цзяо из рассказа: благодаря своей сообразительности она использовала вопросы, направленные на просвещение, и таким образом не ущемила самолюбие покупателя, а также обеспечила его удовлетворённость покупкой.

5. Атакующие вопросы

При постановке вопросов необходимо учитывать время, место и собеседника. Иногда собеседник ведет себя крайне недружелюбно или является конкурентом; чтобы занять психологическое преимущество и, таким образом, победить соперника, можно использовать вопросы атакующего типа.

Один китайский чиновник, отвечая на не слишком дружественные вопросы западного журналиста, задал следующую серию блестящих вопросов: «Вы разве не заметили, что Китай стал сильнее, чем раньше? Что китайские простые люди одеваются красивее, чем раньше? Что китайские студенты, обучающиеся за рубежом, возвращаются на родину в поисках новых возможностей? Что китайские крестьяне чувствуют себя так гордо, как никогда раньше?» Эта серия вопросов, заданных с праведным гневом, лишила дара речи даже придирчивого западного журналиста.

Непосредственной целью наступательных вопросов является победа над оппонентом, поэтому такие вопросы должны быть лаконичными, ясными, направленными на достижение собственной выгоды и попадающими в самую суть дела.

Если вы, как женщина, освоите эти приёмы задавания вопросов, в полной мере проявите свой ум и используете этот «секретный инструмент», то обнаружите, насколько велика его сила.

Соблюдайте правила телефонного этикета, чтобы избежать ненужных недоразумений

Амей — представитель одной компании по производству стиральных машин в Пекине. В полдень настала её очередь дежурить. Она сидела, увлечённо читая роман, и только после пяти-шести звонков наконец не спеша сняла трубку.

«Алло!» — подняв трубку, она не назвала название своей компании, а лениво ответила собеседнику.

«Здравствуйте, это представительство компании по продаже стиральных машин?» — спросил собеседник.

«Да», — ответила Амей.

«Здравствуйте, я хочу купить стиральную машину марки ××, пожалуйста, порекомендуйте мне несколько моделей», — спросил собеседник.

«У нас есть несколько видов стиральных машин, какую именно вы хотите?» — холодно переспросила Амей. «Девушка, я не понимаю, стиральная машина — это стиральная машина, зачем делить их на виды? Разве их не делят только по размеру?» — с недоумением спросил собеседник.

«Конечно, делятся. Одни могут отжимать, а другие — нет». Амей взяла печенье и сунула его в рот…

«Подумаю и потом решу», — собеседник повесил трубку.

Не думайте, что по телефону никто никого не видит, и поэтому можно говорить всё, что вздумается. На самом деле, именно потому, что по телефону никто никого не видит, следует тем более соблюдать правила этикета. Ниже приведены несколько советов по этикету при телефонных разговорах, на которые дамы обязательно должны обратить внимание:

1. Принципы телефонного общения

Общение по телефону — распространенный способ общения современных людей. Голоса, отношение и манеры собеседников можно почувствовать, даже если они находятся за тысячи миль. Достаточно просто послушать содержание разговора по телефону, чтобы судить об уровне воспитания

и степени социализации человека. Чтобы правильно пользоваться телефоном и создать хороший «телефонный образ», как звонящий, так и получатель звонка должны следовать «четырём принципам» телефонного общения — говорить вежливым тоном, излагать содержание лаконично, вести себя цивилизованно и проявлять уважительное отношение, соблюдая правила этикета при звонках и приёме звонков.

(1) Выбор времени звонка

Время звонка следует выбирать с учетом рабочего графика и образа жизни собеседника. Например, днем лучше звонить после 8:00, в праздничные дни — после 9:00, а вечером — до 22:00, чтобы собеседник был на месте и не нарушить его покой или покой его семьи. Если нет особых обстоятельств, не следует звонить во время обеденного перерыва и в обычное время приёма пищи, чтобы не мешать другим отдыхать и питаться. При звонке на работу следует избегать двух периодов: сразу после начала рабочего дня и незадолго до его окончания. Кроме того, необходимо уделять особое внимание разнице во времени между местом нахождения собеседника и вашей страной, а также его привычкам. Следите за продолжительностью разговора и придерживайтесь «правила трёх минут» телефонного этикета, согласно которому продолжительность каждого разговора должна ограничиваться примерно тремя минутами. Не звоните людям, находящимся дома, по рабочим вопросам. При использовании общественного телефона, если очереди много, следует доб-

росовестно встать в очередь. Если ваш звонок временно не проходит, дайте возможность позвонить другим.

(2) Подготовка к звонку

Что сказать по телефону, как долго должен длиться разговор — перед звонком следует заранее обдумать все в уме. Если боитесь что-то упустить, можно составить план разговора, расставить приоритеты и подготовить все документы и материалы, относящиеся к теме разговора. Перед звонком проверьте номер, чтобы не набрать не тот, и настройтесь на нужный лад. После того как связь установится, сначала поприветствуйте собеседника: «Здравствуйте!», а затем спросить: «Это организация ×××?» Получив четкий ответ, назовите свою организацию и имя, а затем имя собеседника. Если собеседника нет, можно попросить передать сообщение или перезвонить позже. Если вы набрали не тот номер, извинитесь перед собеседником. Говорите прямо по делу, лаконично и кратко, не отвлекайтесь и не забывайте важные моменты. Некоторые люди любят долго болтать по телефону, но следует помнить, что это невежливо, особенно вечером. Поэтому перед звонком обязательно заранее обдумайте основные моменты разговора, чтобы не вызвать раздражения собеседника.

2. Этикет при приеме звонков

(1) Своевременный ответ

После того как зазвонит телефон, следует немедленно ответить. При звонке следует руководствоваться принципом

«не более трёх гудков» — нельзя задерживаться. При ответе на звонок следует вести себя вежливо и сдержанно; лучше всего взять трубку обеими руками, стоя и улыбаясь, и разговаривать с собеседником. Также следует подготовить блокнот для записей и ручку, чтобы сделать запись о разговоре. Взяв трубку, сначала следует произнести вежливую фразу: «Здравствуйте!» или «Доброе утро», затем назвать свою организацию или имя, а после этого спросить, к кому обращается собеседник. Ни в коем случае нельзя просто задавать вопросы, не отвечая на них, или смеяться и шутить с окружающими.

Если в связи с чрезвычайной ситуацией необходимо прервать разговор, следует извиниться и объяснить причину. Если вы не являетесь адресатом звонка, следует вежливо перезвонить, а не бросать трубку и кричать: «Звонок для Чжан Сана» — это невежливо как по отношению к звонящему, так и к адресату. Следует вежливо сказать собеседнику: «Подождите, пожалуйста, он сейчас подойдет». Если нужного человека нет на месте, следует снова взять трубку, спросить собеседника, нужно ли передать сообщение, и записать его номер телефона и имя; нельзя проявлять холодность или раздражение, нельзя заставлять собеседника долго ждать или просто повесить трубку. При получении ошибочного звонка следует вести себя вежливо и терпеливо выслушать, какую организацию или кого ищет собеседник, и по возможности предоставить ему нужный номер телефона; нельзя упрекать

или оскорблять собеседника.

(2) Лучше не использовать громкую связь

Если вы, как женщина, громко говорите в режиме громкой связи, это не только портит ваш имидж, но и является проявлением невежливости. Если использование режима громкой связи неизбежно, необходимо соблюдать следующие правила этикета: во-первых, не включайте громкую связь в самом начале разговора. Во-вторых, перед включением режима громкой связи необходимо сначала спросить разрешения у собеседника и объяснить причину, например: «Чжан Сань и Ли Си будут работать с нами над этим проектом, поэтому я хотела бы, чтобы они тоже могли послушать наш разговор». В-третьих, представьте всех присутствующих. В-четвёртых, говорить должен только один человек за раз, и он должен находиться рядом с телефоном. Каждый, кто берет слово, должен сначала представиться; если кто-то уходит, чтобы уступить слово другому, необходимо поздороваться. В общем, громкую связь следует использовать только по необходимости, а в остальных случаях — с осторожностью.

Кроме того, следует обратить внимание на различия в манере приветствия при ответе на звонок в разных странах. Китайцы обычно спрашивают: «Алло, кого вы ищете?» В то время как в США первая фраза — это приветствие: «Здравствуйте!»». Американцы просто и дружелюбно говорят: «Привет!». Немцы же сначала называют собеседнику

своё имя. Русские обычно говорят: «Я слушаю!». Французы с любопытством сначала спрашивают: «А вы кто?». Итальянцы вежливо говорят: «Я готов, говорите, пожалуйста!». А англичане, напротив, сначала серьёзно сообщают собеседнику свой номер телефона.

3. Правильное использование «телефонного языка»

(1) Уделяйте внимание «телефонному имиджу»

Женский телефонный язык предполагает не только обязательное использование «Здравствуйте» в начале, слова «пожалуйста» в середине и «спасибо» в конце, но и, что ещё важнее, контроль над интонацией и тембром голоса. Если у вас красивый голос, а при разговоре вы ведете себя скромно, говорите искренне, с мягким и выразительным тембром, умеренной громкостью, в подходящем темпе, точно подбираете слова, говорите лаконично, чётко произносите слова и используете «голос с улыбкой» — сладкий, мягкий и вежливый, — то вы будете пользоваться большой популярностью. Кроме того, вам следует проявлять интерес к тому, о чём говорит собеседник, создавая у него ощущение приятного общения, дружелюбия и доверия. Особенно важно точно сообщать время и место, чтобы собеседник чувствовал себя комфортно и естественно; ни в коем случае нельзя кричать, выставлять себя напоказ, говорить натянуто или кокетливо, а тем более вести себя грубо и невежливо.

Во время разговора следует также следить за своим поведением и принимать звонки, сохраняя правильную осан-

ку. Лучше всего встать, держа трубку обеими руками, и соблюдать расстояние между ртом и трубкой около 3 сантиметров. Нельзя зажимать трубку под подбородком, разговаривать, лежа, наклонившись назад, сидя на углу стола. При наборе номера нельзя использовать ручку вместо руки, а также есть или курить во время разговора.

(2) Внимательно слушайте и вежливо отвечайте

Рядом с телефоном всегда должны находиться телефонная книга, блокнот для записи звонков и ручка. Умеющая слушать женщина — умная женщина. При ответе на звонок следует прекратить всякую беседу и отложить другую работу, чтобы внимательно выслушать собеседника и его просьбы. Важные моменты следует записывать по ходу разговора, а затем повторить их собеседнику, чтобы он мог их уточнить. Во время разговора следует вежливо реагировать на слова собеседника, вовремя подбадривать его, время от времени вставляя «м-м», «о-о» или произнося такие слова, как «да», «хорошо», «верно», чтобы собеседник почувствовал, что вы внимательно слушаете; не следует молчать и легко прерывать собеседника. Если вы обнаружите, что содержание разговора не должно стать достоянием посторонних или у вас возникли срочные дела, можно деликатно сообщить собеседнику: «У меня сейчас гость» или «Мне нужно срочно уладить одно дело, я перезвоню вам чуть позже». Если вам сообщили, что кто-то звонил и спрашивал вас, независимо от того, просил ли собеседник перезвонить, следует ответить

как можно скорее; если прошло много времени, при обратном звонке следует извиниться и объяснить причину.

4. Не пренебрегайте «заключительными словами» при завершении разговора

При телефонном общении, как правило, разговор заканчивает звонящий; вам, как получателю звонка, следует дождаться, пока собеседник повесит трубку, прежде чем положить свою. Не следует поспешно вешать трубку, тем более не стоит делать это, пока собеседник не закончил говорить. Ближе к окончанию разговора следует вежливо попрощаться, сказав собеседнику «Спасибо за разговор», «До свидания» или «Спасибо». При этом следует дождаться, пока собеседник первым положит трубку; не следует «перебегать» и вешать трубку первым. При завершении разговора следует аккуратно положить трубку обеими руками; не следует резко «хлопать» трубкой, не попрощавшись. Тем более нельзя вести себя высокомерно и с силой бросать трубку, оглушая собеседника — это крайне грубое и невежливое поведение.

5. Правила использования мобильных телефонов и пейджеров

С развитием технологий мобильные телефоны и пейджеры стали широко распространены, и общение по мобильному телефону становится всё более частым. Однако многие не обращают внимания на время, место и тон разговора, что часто создаёт у окружающих негативное впечатление о «богатстве без хороших манер». Мобильные телефоны и пейджеры

— это очень практичные средства связи, и женщинам при их использовании следует не только соблюдать телефонный этикет, но и придерживаться правил поведения при использовании мобильных телефонов и пейджеров.

(1) Осторожность в общественных местах

Женщинам следует помнить, что в учебных заведениях (включая аудитории, читальные залы, лаборатории, библиотеки), а также в больницах, конференц-залах, актовых залах, судах, театрах, кинотеатрах и других общественных местах, где требуется соблюдать тишину, разговоры по мобильному телефону или его звонок считаются крайне невежливыми. Попав в одно из вышеперечисленных мест, следует немедленно выключить телефон или переключить его в режим вибрации. В случае входящего звонка следует быстро покинуть помещение, а затем связаться с собеседником; разговор должен быть кратким и лаконичным, не следует вести длительные подробные беседы.

(2) Не мешайте окружающим

В вышеуказанных местах не включайте пейджер (если только вы не дежурный врач) или переведите его в бесшумный режим, сохраните сигнал и ответьте позже. При разговоре по мобильному телефону в лифте, вагоне, ресторане и других местах с большим скоплением людей следует уменьшить громкость и говорить тише, чтобы собеседник мог вас слышать; по возможности старайтесь как можно реже или вообще не использовать жестикуляцию, чтобы свести поме-

хи к минимуму. Если только это не срочный случай, обычно не следует звонить на пейджер людям, находящимся дома, поскольку время, проводимое дома, очень ценно.

(3) Обеспечение бесперебойной связи

Получив вызов на пейджер, следует своевременно ответить; при вызове другого человека следует терпеливо подождать около 10 минут. При смене номера мобильного телефона или оператора пейджера следует своевременно уведомить об этом важных знакомых, чтобы поддерживать бесперебойную связь.

(4) Уважайте собеседника

Если во время разговора необходимо ответить на звонок по мобильному телефону, помимо вежливого извинения «извините», следует отойти в место, где нет посторонних, или повернуться в сторону, где никого нет; нельзя отвечать на звонок, стоя лицом к собеседнику, и тем более нельзя отвечать на звонок, продолжая разговор.

Не следует без необходимости просить у других номера мобильных телефонов или пейджеров; не следует без необходимости одалживать у других мобильные телефоны или пейджеры. Также не следует обсуждать конфиденциальные вопросы или личные дела во время использования мобильного телефона.

(5) Обеспечение безопасности

Не пользуйтесь мобильным телефоном во время вождения на высокой скорости — такая практика, когда вы разго-

вариваете по телефону за рулем, чрезвычайно опасна. Также не следует пользоваться мобильным телефоном в местах, чувствительных к электромагнитным волнам. Использование мобильного телефона на борту самолета может создавать помехи в работе бортовой сети связи и угрожать безопасности полета, поэтому пассажиры должны обязательно выключать мобильные телефоны перед посадкой, чтобы не допустить авиакатастрофы. В больницах, вблизи автозаправочных станций, на топливных складах, химических заводах и в местах проведения взрывных работ следует запретить использование мобильных телефонов, чтобы предотвратить взрыв, вызванный радиосигналами.

(6) Разумное использование

При использовании мобильного телефона необходимо соблюдать следующие меры, чтобы снизить риск воздействия излучения: разговаривайте, прикладывая трубку непосредственно ко рту, и держите антенну выше уровня плеч; если у мобильного телефона есть выдвижная антенна, во время разговора следует полностью выдвинуть антенну; не прикасайтесь к антенне во время разговора: при использовании мобильного телефона можно использовать специальные наушники, что является довольно эффективным способом обеспечения дистанционного использования; электромагнитные волны, выделяемые в момент включения мобильного телефона, могут вызывать рак, поэтому, когда телефон зазвонит, подождите одну секунду, прежде чем поднести его к уху.

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.