

# ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ НАПРЯГАЕТСЯ

Х  
Э  
Ш  
Э  
Н  
Ц  
З  
Ю  
Н  
Ь  
/  
Ч  
Ж  
У  
И  
Ч  
Ж  
Э



БЕЗУМНО  
ЭФФЕКТИВНЫЕ  
АЗМАТЫ

Китайская система спокойствия  
и поиска внутреннего баланса

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Хэ Шэнцзюнь  
Чжу Ичжэ  
Человек, который не  
напрягается. Китайская  
система спокойствия и  
поиска внутреннего баланса**  
Серия «Безумно эффективные  
азиаты. Самые полезные  
навыки из стран Востока»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74035912](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74035912)*

*Человек, который не напрягается : китайская система спокойствия и  
поиска внутреннего баланса:  
ISBN 978-5-04-248825-2*

### **Аннотация**

Почему в мире постоянного стресса есть целая нация, которая умеет с ним справляться и сохранять внутреннее равновесие?

Хэ Шэнцзюнь и Чжу Ичжэ, эксперты по поведенческой психологии, показывают: дело не в «менталитете», а в системе. Китайская культура веками выстраивала практики устойчивого спокойствия – от конфуцианской опоры на социальную гармонию

до даосского принятия перемен и буддийского фокуса на внутреннем мире. Здесь душевное равновесие – не гонка за идеалом, а искусство, которое можно освоить.

Опираясь на эти принципы и современные знания о стрессе, авторы разбирают, как формируется хроническое напряжение и почему мы сами его усиливаем. Практики из книги помогут снизить тревожность, выйти из режима перегруза и научиться жить в гармонии с собой и окружающими.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Жизнь влияет на жизнь	6
Предисловие	8
Глава 1	12
1.1. Почему в океане вашей души всегда бушует ураган?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Хэ Шэнцзюнь, Чжу Ичжэ  
Человек, который  
не напрягается  
Китайская система  
спокойствия и поиска  
внутреннего баланса**

##### by ###, ###

© Хриенко О. С., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# ЖИЗНЬ ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ

Будь светом в своей жизни,  
Ведь ты не знаешь,  
Кто выйдет на этот свет  
Из тьмы.

Храни доброту в своем сердце,  
Ведь ты не знаешь,  
Кто благодаря этой доброте  
Справится с отчаянием.

Храни веру в своем сердце,  
Ведь ты не знаешь,  
Кто благодаря этой вере  
Преодолеет растерянность.

Верь в свои силы,  
Ведь ты не знаешь,  
Кто начнет верить в себя,  
Потому что верит в тебя...

Пусть каждый из нас будет лучом света,  
Приносящим только прекрасное.

*Рабиндранат Тагор «Залетные птицы»<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Рабиндранат Тагор – индийский поэт, прозаик, драматург, музыкант, живописец, общественный деятель. Его творчество сформировало литературу и музыку Бенгалии. «Залетные птицы» (Stray Birds) – это сборник коротких афористичных стихов-миниатюр, философских размышлений о природе, жизни, любви и Боге. – *Здесь и далее прим. переводчика.*



# Предисловие

На бескрайних просторах африканской саванны обитает особый вид летучих мышей – вампиров. Их жертвы – дикие степные лошади: крепко цепляясь за их тела, мыши высасывают свежую кровь. И что бы ни делали бедные животные, как бы яростно ни пытались сбросить с себя хищников, все усилия оказываются напрасными. Насытившись кровью, летучие мыши улетают, а многие скакуны в итоге погибают от мучений, причиняемых этими маленькими существами.

Однако когда зоологи начали анализировать объем крови, который обычно высасывает летучая мышь – вампир, то обнаружили, что кровопотери у лошадей на самом деле минимальны. Что действительно приводит их к утрате жизненных сил и даже гибели, так это реакция на укусы – неконтролируемая ярость и бешеные, резкие движения.

В психологии это явление получило название **«эффект дикой лошади»**.

Хотя люди обладают разумом и способны рационально мыслить, наше поведение часто основывается на эмоциях. Каждый день мы просыпаемся и начинаем взаимодействовать с миром. События, происходящие вокруг – неважно, существенные или нет, – порой сильно давят на нас, совсем как летучие мыши, цепляющиеся за диких лошадей, вызывая тревогу и напряжение. В этой книге я называю их воз-

действие **психологическим стрессом**.

События, которые его вызывают, подобны тем маленьким докучливым вампирам, хотя реальный вред от них гораздо меньше, чем кажется.

Почему же вы не можете избавиться от этой «летучей мыши в сердце»? Как ее прогнать?

Именно в этом заключается смысл моей работы – помочь людям избавиться от стресса.

Книга состоит из нескольких частей:

В главе 1 мы с вами углубимся в сущность понятия «психологический стресс», проанализируем восемь основных причин его возникновения, а также определим ваш текущий уровень напряжения.

Глава 2 посвящена восьми жизненным установкам: без внутренних конфликтов, без тревоги, без угождения другим, без упрямства, без вмешательства, без нервного напряжения, без жалоб и без споров. Мы научимся отстраняться от повседневных забот, осознаем, как идти по жизни с легким сердцем и противостоять восьми «летучим мышам – вампирам». С помощью реальных кейсов и психологических упражнений я помогу вам на собственном опыте научиться применять эти стратегии, чтобы постепенно избавиться от бремени психологического стресса, вернуть внутренний покой и восстановить равновесие.

В главе 3 представлены 10 стрессовых ситуаций, которые регулярно встречаются на работе и в жизни. Мы с вами вме-

сте решим 10 важных проблем, таких как чрезмерная озабоченность мнением окружающих, постоянное сравнение себя с другими людьми, гиперответственность, заикливание на ошибках, тревога за будущее, частые размышления о чужих мыслях, боязнь высказаться против несправедливости, маргинализация на рабочем месте, PUA-давление<sup>2</sup> со стороны руководства и конфликты со старшим поколением на почве разных подходов к воспитанию детей.

Глава 4 представляет собой инструментарий. Она содержит мой лично проверенный и эффективный секретный арсенал, который я полностью передам в ваше распоряжение. С его помощью мы сможем использовать науку и все доступные инструменты для борьбы с «летучими мышами – вампирами».

В главе 5 я поделюсь с вами системой построения жизни без стресса, чтобы вы могли, словно облачившись в доспехи, без страха скакать на коне по бескрайним просторам собственной души и чувствовать, что вам море по колено и горы по плечо.

Только когда душа свободна от стресса, она способна на подвиги!

Давайте же вместе отправимся в это путешествие духов-

---

<sup>2</sup> PUA (Pick-up artist, пикапер) – современная трактовка термина отличается от устоявшейся ранее. Сейчас она связана с принуждением и контролем в отношениях между людьми, когда одна сторона намеренно искажает факты, чтобы господствовать над другой.

ного освобождения, чтобы открыть в себе неисчерпаемый источник энергии для подвигов, связанных с познанием себя, обретением мудрости, силы и гармонии.

*Хэ Шэнцзюнь*

*Октябрь 2024 г., Шанхай*

# **Глава 1**

## **Сущность понятия «психологический стресс»**

### **1.1. Почему в океане вашей души всегда бушует ураган?**

Я бы хотел начать с популярной цитаты из интернета:

«Секрет рожденного под счастливой звездой в том, чтобы избегать психологического стресса».

Что это значит?

Что бы ни делали, ни говорили другие и что бы ни происходило вокруг, это не должно сказываться на вашем моральном состоянии. Следует оставаться включенным в жизнь и посвящать себя выбранному делу. Тогда, добиваясь своих целей, вы всегда будете получать заряд энергии и хорошего настроения.

Человек под давлением психологического стресса чувствует себя «рожденным под несчастливой звездой», потому что живет чужими ожиданиями, спорит сам с собой и часто оказывается в затруднительных положениях.

## ※ Что такое психологический стресс<sup>3</sup>

В физике давление – это внешняя или внутренняя сила, воздействующая на объект, способная изменить его движение или деформировать его. Сила – векторная величина, она имеет модуль, направление и подчиняется законам Ньютона. Например, когда вы толкаете коробку, ваше усилие ускоряет ее движение. Это и есть воздействие внешней силы.

В покое разные силы уравнивают друг друга: сила тяжести и опора, трение и сила, которая тянет или толкает предмет. В физике это обычно описывают формулами, включающими определение всех сил, воздействующих на объект, например  $F = ma$  (сила равна массе, умноженной на ускорение).

В этой книге

психологический стресс – это давление, которое человек ощущает на уровне психики. Как физическое давление меняет состояние объекта, так и психологический стресс влияет на наше настроение и поведение.

Психологический стресс возникает из-за разных причин: трудностей на работе, в отношениях с партнером, родителями-

---

<sup>3</sup> В оригинале используется выражение ##### jīngshén shòulì, где ## – «психологический», а ## – «давление», «стресс». Автор сравнивает физическое и психологическое давление.

ми или детьми, проблем со здоровьем, несчастных случаев или других жизненных трудностей.

В отличие от физических величин, силу и направление такого стресса трудно измерить, но его влияние на ментальное здоровье человека и качество жизни очень заметно.

## **※ Восемь причин возникновения стресса**

Ураган в душе часто возникает из-за различных стрессовых состояний внутри нас. Давайте по очереди проанализируем причины, вызывающие непогоду:

**# Причина 1: внутренние конфликты и борьба с самим собой.**

*Слова еще не сказаны, а вы уже 10 раз проиграли в голове финал.*

*Тело еще не пошевелилось, а сердце уже споткнулось о сто воображаемых преград.*

*Дело еще не начато, а воображение уже нарисовало множество трудностей.*

*Событие уже прошло, но мысли о нем не уходят.*

Внутренние конфликты напоминают театр. Занавес поднимается и опускается, но главное действующее лицо – это всегда вы, и вы же и зритель.

На сцене внутреннего мира каждая невысказанная фраза, каждое непринятое решение превращается в миллионы сюжетов, полных радости и печали и по очереди представ-

ляемых зрителю. Вы предвидите аплодисменты или звуки неодобрения, но забываете, что настоящая сцена находится в неизведанном внешнем мире, а не в этой замкнутой, созданной вами самими крепости.

Каждое мгновение колебания – это молчаливая трата вашей энергии.

Например, вы готовите доклад руководителю, а в голове мелькают мысли: вдруг он не примет ваши идеи, вдруг получится непонятно, вдруг коллеги обсмеют... Эти переживания погружают вас в тревогу задолго до самого выступления.

Такая внутренняя борьба не просто выматывает, но и мешает работе. Даже если в итоге отчет будет готов, вы все равно останетесь в плену мрачных сценариев и не сможете расслабиться, привести мысли в порядок. А когда все закончится, будете снова и снова проигрывать выступление в голове, каждый раз подбирая другие слова, и сомневаться все сильнее.

Подобные конфликты случаются во всех сферах жизни. Например, собираясь на встречу, вы переживаете о своем наряде или боитесь сказать глупость и разочаровать окружающих. И в итоге чувствуете себя измотанными еще до начала мероприятия, а когда оно закончилось, продолжаете тревожиться, вместо того чтобы наслаждаться воспоминаниями о приятном общении.

Эта внутренняя борьба кажется бесконечной. Она съедает силы, заставляя мучительно переживать перед каждым ре-

шением и тревожиться после каждого действия.

## **# Причина 2: тревога и страх перед будущим.**

Тревога подобна дамоклову мечу, висящему над головой и заставляющему вас бояться будущего. Почему же люди испытывают тревогу? Давайте рассмотрим честный ответ: основная причина в том, что зачастую наши потребности и реальные возможности не совпадают, талант не соответствует амбициям, сбережения не защищают от рисков, а вместо решительных действий вы мечтаете и жалуетсяь.

Вы жаждете успеха, защищенности и безопасности, но все время отстае от других. Например, коллега поступает в магистратуру, при этом у него есть план и подготовка, а у вас – паническое «надо тоже что-то делать». В итоге вы действуете под давлением страха и принимаете поспешные решения.

В семейной жизни, особенно во всем, что касается детей, нередко случается то же самое. Видя, как другие родители отдают детей сразу в десяток развивающих кружков, вы боитесь, что ваш ребенок отстанет, и поэтому слепо следуете их примеру, не учитывая интересы и реальные потребности сына или дочери, которые в итоге устают и теряют интерес к занятиям.

# 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.