

**УПРАВЛЯЙ
СОБОЙ**
МЕНЯЙ СВОЁ БУДУЩЕЕ

Н О Й Э В Е Р Т

Ной Эверт

Управляй собой.

Меняй своё будущее

<https://litres.ru/74628362>

SelfPub; 2026

Аннотация

Когда эмоции управляют вами, они выбирают и последствия. Ссоры, ревность, тревога, провал на экзамене, неудачное собеседование, давление на работе, конкуренция и усталость могут незаметно переписать жизненный маршрут. Эта книга предлагает другое: научиться вовремя перенастраивать себя. От любви и семьи до общения, учебы, поиска работы, перемен и рабочего стресса, она разбирает ситуации, где внутреннее состояние решает больше, чем внешние обстоятельства. Это практическая карта саморегуляции для тех, кто устал быть заложником реакции «как получится». Хотите менять будущее? Начните с человека, который принимает все ваши решения.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Как справляться с эмоциями в любовных отношениях	9
Глава 2. Вступление в семейную жизнь и настрой своего внутреннего состояния	77
Конец ознакомительного фрагмента.	120

Управляй собой. Меняй своё будущее

Предисловие

В современном обществе жизнь людей претерпела огромные изменения. Возможности и вызовы сосуществуют, что дает людям как надежду, так и ощущение кризиса. Реформы и изменения в современном обществе, а также все более напряженный ритм жизни оказывают определенное давление на психику каждого человека.

Перед лицом стресса люди часто демонстрируют два разных отношения: одно — когда стресс стимулирует боевой дух, и человек, как гора Тайшань, не сгибается под давлением, стремится к успеху и становится героем; другое — когда перед лицом стресса человек теряется, впадает в смятение, идет на компромисс, подчиняется или сбивается с пути, не может правильно реагировать и даже обрекает себя на неудачу в жизни. Эти два отношения приводят к двум исходам: успеху и неудаче.

Каждый человек надеется, что его жизнь приведет к успеху, и ключ к этому заключается в том, сможете ли вы контролировать свое психологическое состояние. Если перед лицом стресса вы сможете правильно настроить свой настрой,

найти правильный канал для его высвобождения и превратить стресс в движущую силу, вы сможете достичь успеха.

Стресс в жизни исходит из многих источников: это стресс, связанный с любовью и браком, семейный стресс, профессиональный стресс, социальный стресс, стресс в межличностных отношениях, рабочий стресс, стресс от конкуренции, а также стресс, вызванный физическими и психическими заболеваниями, и так далее. Если к этим стрессам не относиться правильно, они могут сломить человека и погрузить его в бездну страданий, из которой он не сможет выбраться самостоятельно. Если психика человека ощущает угрозу со стороны стресса, необходимо своевременно принять меры по корректировке своего состояния. В противном случае это приведет к возникновению психологических барьеров, которые повлияют на нормальное мышление, приведут к потере контроля над эмоциями и вызовут неблагоприятные последствия и последствия.

Поведение человека вызывается и определяется определёнными мотивами; оно является внешним проявлением внутренних физиологических и психологических изменений, вызванных влиянием окружающей среды и внешними стимулами. Самоконтроль означает, что человек, руководствуясь социально-политическими нормами, законами и моральными принципами, а также процедурами и дисциплиной конкретной системы, сознательно и осознанно контролирует своё поведение, противостоит влиянию неблагопри-

ятных факторов или искушениям, предотвращает отклонения от нормы, проступки и преступления, обеспечивая своё здоровое развитие в правильном направлении.

Человек — разумное существо. Однако, если человек не занимается постоянным самоанализом, он теряет способность контролировать своё поведение. Если человек действует под влиянием эмоциональных порывов, он неизбежно потерпит неудачу. Регулировать себя — значит опираться на свой разум, сохранять хладнокровие, размышлять и анализировать. Человек, утративший разум, не способен регулировать себя, и это самое страшное. В таком случае людям необходимо прибегать к помощи внешних сил для саморегулирования.

Самоуправление само по себе представляет собой особую систему. Стремление к личным целям, проявление умственных способностей, рациональное использование времени, налаживание межличностных отношений — всё это требует автоматического контроля и регулирования собственного поведения. Самолёт в голубом небе, утративший управление, подвергается опасности столкновения и крушения, а поведение человека, лишённое самоконтроля, также несет в себе опасность сбиться с пути и упасть в бездну. Жизнь человека протекает в открытой системе, на которую влияют и которую ограничивают многочисленные факторы. Для достижения успеха в карьере необходимо согласование субъективного и объективного, то есть одновременно с оттачиванием

внутренних факторов успеха нужно постоянно изучать окружающую среду, анализировать обратную связь и осуществлять саморегулирование, чтобы адаптироваться к окружающей среде и улучшать её.

Самоконтроль поведения является надёжной гарантией правильного направления самоуправления, повышения эффективности управления и достижения управленческих целей, а также одним из ключей к избеганию ошибок и постоянному достижению успеха.

Жизнь человека — это процесс непрерывного обучения и адаптации к общественной жизни, то есть процесс постоянной психологической перестройки, изменения своего поведения и приспособления к обществу.

Эта книга предоставляет читателям множество примеров успешной и неудачной психологической адаптации. Успешная жизнь — это когда человек, сталкиваясь с давлением и попадая в затруднительные ситуации, способен правильно настроить свой внутренний настрой, преодолеть трудности и добиться успеха. Неудачная жизнь же зачастую связана с неспособностью правильно настроить свой внутренний настрой, в результате чего человек терпит поражение от давления и затруднительных ситуаций. Путём сравнения мы можем научиться регулировать свой внутренний настрой, правильно реагировать на давление и затруднительные ситуации в общественной жизни, а также применять позитивный настрой и правильные методы для реализации своих жизнен-

ных мечтаний.

Мы должны твердо верить, что в этом мире нет непреодолимых трудностей и нет препятствий, которые нельзя преодолеть. Если вы будете прилагать активные усилия, постоянно корректировать своё поведение и меняться, вы обязательно сможете осуществить свои мечты.

Глава 1. Как справляться с эмоциями в любовных отношениях

1. Как преодолеть любовные затруднения

Любовь — это вечная тема. Несмотря на все перемены, землетрясения и цунами, пока существует человечество, любовь не исчезнет, а истории о любви не прекратятся.

Что такое любовь? Проще говоря, любовь — это чувства взаимной привязанности между мужчиной и женщиной. Это врождённое право человека, его внутренняя потребность. Философы, литераторы и мудрецы всех времён и народов воспевали её в своих произведениях. Шекспир говорил, что любовь — это вечный маяк. Боккаччо утверждал, что любовь — это позитивный фактор в жизни, источник счастья. Гюго говорил, что жизнь — это цветок, а любовь — нектар этого цветка. Любовь должна быть чистой, невинной, священной, иначе она не заслуживает восхваления великих литераторов.

В жизни любовь часто приносит с собой всевозможные несчастья, в ней таятся зло и грязь, она порождает трагедии. Мужчины и женщины, погрузившиеся в океан любви, действительно неразлучны и не могут расстаться. Кто-то перестаёт заботиться о работе и учебе; кто-то теряет аппетит и не может уснуть; кто-то после разбитого сердца даже теряет

мужество жить дальше. Все это — результат того, что любовь считается единственной целью жизни.

Любовь не только делает человека «глупым», но и может свести с ума. Именно из-за этого совершаются некоторые преступления; таких примеров хватает во всех эпохах и во всех странах. Какова же на самом деле ценность любви? Любовь наполняет жизнь людей поэзией и позволяет им ощутить радость бытия. Однако когда любовь не может осуществиться, она приносит душераздирающую боль, и если не удастся выбраться из этой бездны страданий, это приводит к трагедии любви. Существует множество факторов, влияющих на осуществление любви: семья, окружение, общество, материальные условия, деньги, красавцы и красавицы, секс, общие интересы, психология и так далее. Любой из этих аспектов может привести к кризису в отношениях, который впоследствии перерастет в трагедию.

Была одна пара, которая встречалась 10 лет, не вступая в брак, но жила как супруги. Однако впоследствии мужчина встретил другую, более очаровательную девушку, и его прежняя возлюбленная стала для него «камнем преткновения»; он настоял на разрыве отношений. Эта девушка уже четыре раза делала аборт ради него, что нанесло огромный ущерб её физическому и душевному здоровью. Столкнувшись с изменой бойфренда, она не сумела вовремя привести свои чувства в порядок, а вместо этого изо всех сил пыталась бороться за любовь с другой девушкой, пытаясь заста-

вить парня встать на её сторону. В результате она не только не вернула своего бойфренда, но и заплатила за это ещё более высокую цену.

Трагедия заключается не в том, что они расстались, а в том, что ни один из них по-настоящему не понял, что такое любовь. Переключение внимания на другого — это предательство любви. Любовь нельзя вынуждать, особенно женщине: просить другого любить себя — значит лишь унижить собственную личность. Парень с улыбкой ушел к своей новой возлюбленной, но настоящая трагедия ждет его впереди. Потому что у него нет настоящей любви, потому что его понимание любви сводится к молодости, красоте, плоти или сексуальному влечению. Столкнувшись с таким человеком, не стоит мучиться из-за него. Единственное, что нужно сделать, — это вовремя перестроить свои чувства, извлечь урок и не отдавать свою любовь легко тому, кого ты не знаешь.

Известный французский писатель Станда сказал, что любовь бывает четырёх видов: эмоциональная, развлекательная, физическая и тщеславная. Под любовью мы обычно подразумеваем эмоциональную любовь, целью которой является брак. Если любовь слепа, это приведёт к низкому уровню отношений и низкому качеству будущего брака и семьи, а также станет причиной сожалений, страданий, разводов и даже смерти для бесчисленного множества людей.

Американский психолог Блас считает: традиционные взгляды, которых придерживаются мужчины и женщины в

отношении любви, сексуального влечения и брака, не обязательно верны. Независимо от пола, человек не обязательно может испытать настоящую любовь только один раз в жизни. Вдовы и вдовцы также могут испытать любовь во второй раз; пока у человека есть способность любить других, количество объектов любви и частота их появления не ограничены. На первый взгляд может показаться, что мужчины обладают большей способностью к любви, чем женщины, однако на самом деле энергетика любви у женщин значительно превосходит мужскую.

На первый взгляд может показаться, что мужчины больше интересуются сексуальным влечением, чем любовью, но на самом деле треть мужчин считает любовь главным. Согласно результатам одного опроса: треть мужчин считает, что любовь делает сексуальное влечение более прекрасным, и лишь треть мужчин считает, что сексуальное влечение важнее любви. Многие считают, что тот, кто любит, никогда не станет использовать другого. На самом деле любовь часто включает в себя элемент использования. В отношениях влюблённых одна из сторон может использовать чувства другой, требуя, чтобы та подчинилась своей воле. На самом деле в поговорке «любовь слепа» есть большая доля правды. Любимой влюблённый, вероятно, сталкивался с этим: чем глубже любовь, тем сложнее объективно понять партнёра. И мужчины, и женщины глубоко желают, чтобы их любили и нуждались в них. Часто говорят, что ненависть к возлюбленному

проистекает из любви к нему, но на самом деле в подавляющем большинстве случаев любовь и ненависть тесно переплетаются. Когда в любовных отношениях возникают неудачи или приходится решать серьезные проблемы, на первый взгляд кажется, что мужчины лучше справляются с ними, но на самом деле сильнее в этом плане женщины.

Любовь способна пробуждать в людях энергию и побуждать нас прилагать больше усилий для достижения определённых успехов. Так происходит с большинством людей, если только они не являются приверженцами идеологии «любовь превыше всего». Конечно, человек, живущий в этом мире без любви, как правило, не будет особенно счастлив. Но и ставить любовь на первое место в жизни тоже не принесёт счастья. Ведь любовь нуждается в поддержке со стороны других жизненных условий. Жизнь человека богата и разнообразна, и любовь является одной из её важных составляющих; если же считать её единственной составляющей, в вашей жизни обязательно возникнут проблемы.

Любовь может помочь влюблённым расцвести яркими цветами профессиональных достижений; в то же время, повсюду встречаются люди, которые из-за неправильного отношения к любви упускают более важные карьерные возможности.

Любовь придаёт жизни людей смысл и ценность, но без опоры в виде карьеры цветок любви постепенно увянет, и в то же время, возможно, будут упущены и другие возможно-

сти.

Только реализация карьеры и жизненных ценностей может сделать так, чтобы цветок любви вечно цвёл; любовь не может и не должна быть единственной целью в жизни. Более того, чистая любовь способна способствовать успеху в карьере и реализации жизненных ценностей; однако в реальной жизни любовь включает в себя очень сложные аспекты и имеет множество вариантов развития, поэтому только постоянно корректируя свои эмоции в зависимости от конкретной ситуации, вы сможете прожить счастливую жизнь.

2. Любовь требует выражения

Современные люди считают, что любовь — это действие: тот, кто не проявляет активной позиции и не предпринимает активных шагов в поиске партнера, не имеет права на любовь и не является любящим человеком. Правильно при каждой возможности общаться с представителями противоположного пола в поисках подходящего партнера. Если возможностей нет, создавайте их; если их мало, старайтесь добиться большего количества. В нашей жизни возможности возникают постоянно; если вы их не видите, значит, вам не хватает энтузиазма.

Как только вы найдете или выберете своего партнера, смело приглашайте его на свидания, чтобы быстро наладить эмоциональный контакт и в конечном итоге развить ваши отношения.

Прежде всего, необходимо помнить, что ваша цель —

установить дружеские отношения с этим человеком (противного пола). Для этого есть две причины: во-первых, человек, с которым вы хотите пойти на свидание, ещё не является вашим партнёром, а лишь потенциальным кандидатом на эту роль, и на начальном этапе вы будете просто друзьями; во-вторых, человек, с которым вы собираетесь встретиться, не является кандидатом, представленным вам с целью брака, а цель встречи — просто подружиться. Что касается второго случая, если у вас нет намерения завязать дружбу, а цель состоит лишь в том, чтобы просто встретиться, пожалуйста, не соглашайтесь на свидание с этим человеком. Причина проста: таким образом вы только раните его чувства; кроме того, встречаться с человеком, с которым вы не хотите дружить, совершенно бессмысленно.

Обычно приглашение на свидание делается устно, по телефону или в письме. Если позволяют обстоятельства, лучше всего приглашать устно. В качестве причины для свидания следует четко сказать: «Я хочу подружиться с тобой». Подружиться — это вполне нормально, поэтому не стоит стесняться или колебаться. Если вы испытываете колебания, это означает, что ваша решимость подружиться с этим человеком ещё не достаточно твёрда, либо мотивы приглашения на свидание нечисты, либо вы испытываете чувство неполноценности по отношению к противоположному полу. При возникновении любой из вышеперечисленных ситуаций следует отказаться от свидания и повторить предложение толь-

ко после того, как вы наладите своё психологическое состояние.

Когда ваша просьба о свидании получит одобрение собеседника, лучше всего предложить ему самому определить место и время встречи. Если собеседник хочет сам выбрать время, вам следует сразу же предложить первый, второй и даже третий варианты на выбор. Промедление может привести к упущенной возможности; к тому же, такое простое дело можно решить с помощью небольшого энтузиазма. Такая психологическая подготовка применима и к последующим свиданиям.

Если из-за особых обстоятельств вы не можете напрямую пригласить партнера, попросите близкого друга передать приглашение от вашего имени. После двух и более свиданий следует договориться о месте и времени следующего свидания сразу по окончании предыдущего. В качестве меры на всякий случай следует иметь два плана: то есть, если первый план по какой-то причине сорвется, можно перейти ко второму плану свидания, и оба плана следует записать в записную книжку.

Далее речь пойдёт о конкретных вопросах, связанных со временем свидания. Оба участника свидания должны строго соблюдать оговоренное время. Не следует использовать намеренное опоздание в качестве тактического приёма. Однако следует учитывать такие проблемы, как пробки, и заранее договориться, что если человек не появится в течение

тридцати минут, это означает, что у него возникли непредвиденные обстоятельства, и после встречи следует извиниться. Тщательное планирование — отличный способ избавить обе стороны от беспокойства, связанного с ожиданием друг друга, и выразить извинения. Кроме того, следует помнить, хотя обе стороны должны соблюдать время встречи, если одна из них по какой-то причине опоздает, другой следует проявить понимание.

Если собеседник постоянно опаздывает без веских причин, вам не стоит выбирать его в качестве партнера. Если вы уже выбрали его в качестве партнера, то постоянные опоздания свидетельствуют о том, что он вас не любит, и такой человек не заслуживает вашей любви. В такой ситуации разумным шагом будет решительно разорвать отношения.

При назначении свидания место встречи должно быть четко оговорено. Следует быть особенно внимательным при выборе мест, где легко запутаться, и по возможности избегать свиданий в таких местах.

В романе японского писателя Хироши Кикучи есть один трагический эпизод. Влюблённая пара договорилась встретиться на станции Суйдобаси в Токио, но оба прождали целый день и так и не смогли встретиться. Дело в том, что у станции Суйдобаси есть два выхода: один рядом с Часуи, а другой — рядом с Иидабаси. Влюблённые провели целый день, ожидая друг друга у противоположных выходов. Конечно, в современном обществе уже не повторяются траги-

ческие истории из романов, когда люди сталкиваются с печальной судьбой из-за упущенной возможности встретиться. Однако часто случается, что из-за неясного места встречи влюбленные долго ждут друг друга, не могут встретиться, приходят в приподнятом настроении, а уходят разочарованными.

Чтобы определить чёткое место встречи, следует по возможности избегать мест, с которыми один из партнёров не очень хорошо знаком, а тем более не следует выбирать места, незнакомые обоим. Если же придётся выбрать незнакомое место для встречи, сначала следует выбрать место, знакомое обоим, а после встречи отправиться туда вместе. В любом случае, лучшее место для свидания — это место, знакомое обоим.

Кроме того, при выборе места для свидания следует по возможности избегать открытых мест, где в случае дождя не будет даже места, где можно укрыться от дождя. Если вы не уверены в погоде, следует тщательно обдумать ситуацию: даже если перед свиданием было решено, что в случае дождя свидание отменяется, часто бывает, что дождь идет непосредственно перед или после свидания, либо погода в районе проживания обоих партнеров меняется по-разному. В любом случае, все подобные ситуации могут привести к неприятным последствиям для свидания.

Свидание — это очень важная возможность для общения влюблённых, поэтому чем тщательнее к нему подготовиться,

тем лучше удастся выразить истинные чувства любви. Более того, с точки зрения самой сущности любви, свидание, наполненное любовью, непременно сделает чувства обоих партнёров ещё глубже и насыщеннее.

Во время свидания всегда необходимо общаться, чтобы углубить взаимное понимание и способствовать укреплению чувств. Когда-то была популярная песня, в которой пели о паре молодых людей, сидящих в чайной и молча смотрящих друг на друга за чашкой чая и сладостями. Влюблённые сидели друг напротив друга, не произнося ни слова, но в душе испытывали безграничную радость и покой. Хотя слова любви и не произносятся вслух, достаточно лишь почувствовать силу любви друг друга, чтобы естественным образом избавиться от одиночества, обрести некое удовлетворение и пробудить теплоту. Однако постоянно сидеть, молча глядя друг на друга, нежелательно. Ведь любовь — это действие, способное стимулировать взаимный обмен чувствами между влюбленными, поэтому любовь, основанная только на чувстве удовлетворения, не может развиваться. Более того, поскольку любовь является формой общения, обмен информацией между партнерами должен быть богатым и разнообразным.

Средства обмена любовью делятся на три вида: поведение, речь и язык тела. Речевой обмен включает в себя непосредственную беседу, а также письменную форму — письма, стихи и т. п. Обмен через поведение происходит из чувств,

полностью раскрывая индивидуальность участников, поэтому он не относится к категории навыков. Лицемерные приёмы, какими бы искусно они ни были, могут лишь снизить ценность любви и не способствуют пробуждению чувств.

Языковое общение в любви, прежде всего, должно быть свободным. Если оно направлено исключительно на получение удовольствия, то не может быть подлинным выражением любви. Более того, общение, ограниченное лишь удовольствием, неизбежно будет узким, изменчивым и поверхностным, и вскоре не позволит чувствам развиваться дальше.

Добрые слова, сопровождаемые горячей поддержкой, тёплые слова от сердца, наполненные искренними советами, взаимное понимание в сочетании с оживлёнными дискуссиями — вот что такое общение в любви. Если вы (влюблённые) освоите его и сделаете своим, то оно непременно будет мощно способствовать развитию ваших отношений. Ведь общение в любви способствует взаимному пониманию, позволяет влюблённым любить друг друга всё глубже и глубже, и чем сильнее эта любовь, тем труднее им расстаться.

От повседневной жизни до мировых событий — всё может стать для вас полезной темой для разговора. Откровенные беседы о жизни, будь то поиск совета или выражение чувств, углубят ваше понимание общественной жизни и одновременно обогатят ваши мысли и жизнь.

Повышение познавательных способностей, несомненно, является целью каждого человека. Однако мы должны пони-

мать, что любовь — это единственный и самый эффективный путь к укреплению познавательных способностей. Платон считал, что любовь — это стремление к познанию, а «любовь и познание» составляют неразделимое целое; обмен любовью, игнорирующий этот принцип, не является правильным обменом. Истинный обмен любовью обязательно должен быть исходящим из сердца удовольствием, а не механическим разговором, ведущимся лишь ради удовольствия.

3. При ухаживании нужно правильно применять приемы

Когда обмен любовью позволил вам в полной мере понять собеседника, следует «разогнать туман». Многие друзья всегда считают, что сделать этот шаг — самое сложное, но на самом деле он является самым решающим. Многие не знают, как выразить свою любовь, подавляют свои чувства, страдают, что иногда приводит даже к трагедии. Выражение любви — это не слепое признание, а набор техник и методов, которые позволят вам почувствовать радость от выражения любви.

Когда чувства обеих сторон созрели, а характер у обоих открытый и прямолинейный, можно использовать метод прямого выражения чувств. Ленин, делая предложение Крупской, прямо написал в письме: «Будь моей женой!» Крупская, которая всегда была влюблена в Ленина, также без обиняков ответила: «Что поделать, буду твоей женой!»

Если чувства обеих сторон уже ясны, но они стесняются прямо признаться в любви, можно воспользоваться ме-

тодом «выражения чувств через предметы». Например, одна девушка, раскрывая свои чувства молодому человеку, использовала три изящные открытки. На первой открытке была изображена девушка в красном платье, игриво указывающая на свой нос, а на ней были напечатаны четыре слова: «Запомни меня». На второй открытке была изображена девушка, играющая на гитаре при лунном свете, с надписью из трёх красных иероглифов: «Как я скучаю по тебе». На третьей открытке была изображена пара золотых рыбок, играющих в воде, с надписью: «Когда же одинокий фенг станет парой, а одинокая юань — парой?» Такой способ признания в любви точен, интересен и наполнен романтическим настроением.

Когда обе стороны обладают высоким уровнем образования или способностью к глубокому пониманию, использование косвенных и многозначительных способов для признания в любви создает ощущение, будто «извилистая тропинка ведёт в уединённое место», что удваивает таинственность и сладость любви. В одной английской народной сказке рассказывается о молодом человеке, влюбившемся в дочь фермера, который каждую субботу вечером приходил к ней домой и сидел там долго. В канун Рождества парень, уставившись на печь, сказал: «Твой камин точно такой же, как у моей мамы». «Правда?» — небрежно ответила девушка. Молодой человек продолжил: «Как ты думаешь, сможешь ли ты испечь такие же пирожки с мясным фаршем на камине у нас

дома?» «Могу попробовать», — и, казалось бы, совершенно случайно, таким образом была заключена сделка о браке.

Тому, кто делает предложение, порой неудобно говорить об этом прямо, и тогда можно воспользоваться методом «обходного пути». В фильме «Стремление домой» Юйчжэнь, когда Вэй Дэшэн помогал ей носить воду, сказала: «Тогда носи мне воду два раза в день». Вэй ответил: «Это легко, я буду носить воду два раза в день». Юй Чжэнь сказала: «Носи, пока мой сын не женится, носи, пока моя дочь не выйдет замуж, носи всю жизнь!» Два сердца, перенесшие много страданий, смогли найти общий язык благодаря такому простому делу, как носка воды.

Передавать любимому человеку послания любви с помощью слов или писем, прямо и откровенно раскрывая свои чувства — такой прямой подход подходит людям с откровенным характером. Если же вы будете выражать свои чувства заботливо, намеками и скрытно, собеседник не обязательно поймет ваши намерения; а если и поймет, то может посчитать вас недостаточно открытым и остаться недовольным.

Когда вы испытываете симпатию к человеку, но не знаете, отвечает ли он вам взаимностью, следует осторожно прощупывать почву, выражая свои чувства косвенно и деликатно — это и есть метод «непрямого прощупывания». Подобно тому, как метеорологи запускают в небо метеозонды для прогнозирования погоды, вы можете таким образом выяснить настроения собеседника. Узнав, что собеседник испы-

тывает к вам уважение, но ещё не влюбился, следует искусно изложить ему условия вашего ухаживания, чтобы пробудить в нём чувства к вам. Можно также в подходящей обстановке попросить собеседника об небольшой услуге — это поможет вам сблизиться с ним. Когда обеим сторонам неловко произнести слова «Я люблю тебя», можно воспользоваться помощью других людей, поручив своему близкому другу или родственнику выразить ваши чувства от вашего имени. Этот метод косвенной передачи, хотя и является довольно старинным, тем не менее остается хорошим способом. Особенно для тех молодых людей, которым пока не хватает смелости признаться в любви лично: так можно избежать волнения и неспособности выразить свои мысли во время личного разговора, а также своевременно донести сообщение о любви до собеседника, чтобы не упустить благоприятный момент из-за промедления.

Метод «скрытых намеков» — это невербальный способ. Он заключается в том, чтобы в условиях, когда обе стороны часто встречаются и находятся на небольшом расстоянии друг от друга, передавать сообщение о любви через свои конкретные поступки. Речь идет о заботе и помощи в работе, быту и мыслях, о выражении чувств через внимательность и о воплощении восхищения в действиях. «В этот момент молчание сильнее слов»: так вы дадите понять партнеру, что испытываете к нему (к ней) особые чувства, отличающиеся от обычной дружбы, что вызовет у него (у неё) бесконечные

размышления.

Если вам неловко открыто признаться в любви избраннику, можно воспользоваться методом передачи чувств через предметы. Исходя из интересов, увлечений и стремлений другого человека, подарите ручку, фотографию, записную книжку или книгу, подходящую для чтения именно ему — всё это может передать ваше послание любви. Если другой человек готов принять вашу любовь, он, как правило, также подарит вам небольшой подарок в знак своих чувств.

Подчеркните ваши общие увлечения. Например, во время прогулки, похода в горы или других мероприятий поговорите о совместных жизненных опытах, таких как то, что вы оба выросли в многодетной семье или учились в одной школе. Можно также весело поговорить о людях, которых вы знаете, или о местах, где вы побывали, акцентируя внимание на их положительных сторонах, но при этом используйте радостный тон. Например: «Мне нравится...», «Я так рад...», и т. д. Весёлый человек легко завоевывает любовь окружающих. Кроме того, можно поделиться трогательными переживаниями. Например, расскажите о своих чувствах, когда ожидаемый результат повышения по службе не оправдался, или о радости от воссоединения с семьёй. Рассказ о трогательных переживаниях — это не что иное, как признание: «Я хочу, чтобы мы стали ещё ближе». Изучив эти методы, вы сможете регулировать свои эмоции, преодолеть затруднения в выражении любви, успешно признаться в своих чувствах и ощу-

тить счастье любви.

4. Влюбленность — это «переход через реку, нащупывая камни»

Американский психоаналитик профессор Фром считает: «Только познав и поняв другого человека, можно уважать его. Если это не основано на понимании, забота и чувство ответственности будут слепыми; а если понимание не исходит из заботы о другом, оно бесполезно». Познание другого человека похоже на «переход через реку, нащупывая камни»: шаг за шагом, постепенно достигая берега любви.

Современные способы знакомства с представителями противоположного пола отличаются от практики сватов в древности. Сегодня знакомство лишь предоставляет мужчине и женщине возможность познакомиться, а дальнейшее развитие отношений полностью зависит от желания и решений самих участников. В древности решение принимали родители, и брак заключался в условиях полной неизвестности для молодоженов. Сейчас такие ситуации встречаются крайне редко.

После знакомства через посредника любовь с первого взгляда и возникновение взаимной симпатии — вполне нормальное явление, но ни в коем случае не спешите с браком. Оба партнёра часто ошибочно принимают взаимное притяжение и симпатию за начало романтических отношений, хотя на самом деле это лишь иллюзия. Начальная стадия общения — это ещё не любовные отношения. Во время обще-

ния обе стороны должны как можно более трезво наблюдать за различными сторонами характера партнёра, например, за внешним видом и манерами поведения, оценивая его личность по мелочам. Однако наблюдать следует с доброжелательным настроением; не стоит предъявлять к партнёру чрезмерных требований, ведь никто не идеален, и ни у кого нет недостатков.

Великий французский писатель Ромен Ролан сказал: «Не надейтесь, что люди безупречны, не надейтесь, что каждый, как святой, полностью отречётся от себя ради других, не надейтесь на это!» «Я считаю, что в таком признании нет ничего плохого. Более того, только признав это, мы сможем проявить к людям больше прощения и меньше страдать от разочарований». «Если вас огорчает жестокость в этом мире, то единственное, что вы можете сделать, — это излучать свет и тепло, чтобы в мире стало на одну долю жестокости меньше и на одну долю тепла больше. Если бы все перестали жаловаться на других и сами стали излучать свет и тепло, мир стал бы гораздо теплее!» «Не стоит надеяться, что люди будут абсолютно лишены лицемерия. Можно только надеяться, что даже среди лицемерия они не забудут о доброй воле и смогут быть искренними, когда это необходимо — этого достаточно». «Не разочаровывайтесь в человечестве! Мы такие от рождения. У нас есть и достоинства, и недостатки; есть черты, которые вызывают симпатию, и черты, которые разочаровывают. Только признав это, мы сможем относить-

ся к жизни с терпимостью».

Любить следует основные стороны человека: его качества, характер, способности и т. д. Если недостатки не являются невыносимыми, их можно постепенно исправлять, влияя друг на друга. Но не стоит заблуждаться, полагая, что любовь способна изменить всё. Слепое преувеличение силы любви приводит к разочарованию и страданиям. Если определённые недостатки обоих партнёров не приведут к несчастью в будущей семейной жизни, со временем их можно изменить. Разве вы видели, чтобы характер и взгляды, сформировавшиеся за многие годы, могли полностью измениться за короткий срок? Будьте очень внимательны: пока человек не получил того, чего хочет, он готов на любые слова и поступки, чтобы угодить партнеру.

Очень важно, как долго вы общаетесь. Оба партнера должны за достаточно длительный период времени честно, откровенно и серьезно поделиться своими взглядами на привычки, сформированные в детстве, прошлый жизненный опыт, интересы, увлечения, характер, а также на отношение к деньгам, взгляды на любовь, брак и семью, на членов семьи и состояние здоровья — в том числе и на здоровье партнера, и т. д. Необходимо говорить правду, чтобы избежать трагедии после вступления в брак. Если вы подходите друг другу — продолжайте отношения, если нет — расстаньтесь по-дружески. Обман ради достижения какой-то цели принесет несчастье и партнеру, и вам самим.

Во время общения следует контролировать себя с помощью разума и строго избегать опрометчивых эмоциональных порывов, ведущих к половым отношениям до брака. Особенно это касается женщин, которые думают: «Всё равно мы поженимся» и т. п., боясь повлиять на отношения или желая получить обещание любви. Если так поступать, то в будущем, после свадьбы, вы также будете подвергаться пренебрежительному отношению со стороны партнера. Не говоря уже о том, что брак может и не состояться!

Сотрудники одного подразделения, поскольку они достаточно хорошо знают друг друга, не только имеют достаточно времени для общения, чтобы лучше понять друг друга, но и обладают общими темами для разговора. Иногда причина, по которой человек не хочет искать партнера в своём подразделении, заключается в том, что он не ценит то, что имеет, или в мысли: «Если ничего не выйдет, то это станет поводом для насмешек!». Конечно, натянутые отношения не приносят счастья; однако следует понимать, что при наличии взаимного желания это может стать хорошей возможностью.

Если, несмотря на все попытки, отношения не сложились, и обе стороны молчаливо решили остановиться на этом, это тоже может быть лучшим выходом. Люди из одного подразделения или системы лучше знают друг друга досконально, что благоприятно сказывается на будущем совместном проживании, взаимопомощи и любви. В естественно сложившихся отношениях любовь созревает легче, легче достигает

успеха, а брак после этого чаще бывает счастливым. В таких отношениях обычно не придают большого значения внешности, имуществу, положению семьи, образованию или должности; мужчина и женщина естественным образом объединяются, находя общий язык, понимая друг друга, и их чувства искренни и сладки. Чтобы отношения, зародившиеся по знакомству, достигли такого уровня, необходимо достаточно длительное время для взаимного познания. Мы не должны давать себя обмануть ложным впечатлением, и именно поэтому период ухаживания ни в коем случае не должен быть слишком коротким.

Поэтому нужно сдерживать свои эмоции, рационально общаться и узнавать друг друга, а уже потом постепенно раскрывать свои чувства, чтобы в реке любви стоять на прочном камне и не упасть в воду.

5. В любви действия важнее слов

Сама по себе любовь — это действие, и без действий любовь недостижима. Река любви прекрасна, но она не всегда спокойна и безветренна. Поэтому вопрос о том, как плавно плыть по этой реке, становится сложной задачей для влюбленных. Вообще говоря, любовь похожа на зимнюю печь: разжечь огонь посильнее никогда не помешает. Здесь мы поделимся с вами несколькими секретами «плавания», которые помогут вам свободно плыть по реке любви.

Первый секрет — это письма. Многие парни и девушки, хотя и «влюблены» уже довольно долго, на самом деле оста-

ются в рамках дружбы, и их отношения несколько не углубляются эмоционально. Часто они просто вместе с компанией ходят играть в мяч или посещают вечеринки друзей — это исключительно коллективное общение. Если у вас нет новых идей, то ваши отношения будут топтаться на месте. Но вот однажды она внезапно получает от вас письмо, и в этот момент её настроение, несомненно, станет весьма неоднозначным. Хотя вы видите почти каждый день, часто общаетесь или звоните друг другу, когда её взгляд остановится на имени отправителя, в её душе всё равно проскользнет волна удивления. В то же время в тот короткий миг, от вскрытия конверта до прочтения письма, из глубины её сердца непременно всплывет непередаваемый порыв страсти.

На самом деле это письмо, которое так тронуло её сердце, возможно, было отправлено из какого-то совершенно незнакомого туристического места и представляло собой всего лишь описательное письмо с отчётом. Однако в современном обществе, где для связи достаточно одного телефонного звонка, случайное письмо с приветствием оказывается гораздо эффективнее обычных длительных разговоров. Ведь в нынешних условиях общество считает крайне неестественным общаться посредством писем в тех случаях, когда можно встретиться лично. Именно поэтому вам следует воспользоваться моментом путешествия, чтобы написать ей письмо, полное нежных чувств, что естественным образом исключает так называемое нарушение здравого смысла и напускную

манерность. На первый взгляд этот прием может показаться не слишком эффективным, но при внимательном анализе он действительно оказывается чудесным способом быстро углубить ваши отношения!

Второй приём — научиться хвалить. Японский критик по имени Саканиси Рохо однажды сказал на лекции: «Господа! Если вы похвалите женщину за её спиной, она будет очень рада».

Люди чувствительны к словам, сказанным за их спиной, особенно женщины. Слова, сказанные за спиной, оказывают на них гораздо большее влияние. Вероятно, женщины так реагируют потому, что хотят узнать о себе то, чего сами не знают! Это происходит потому, что мнения окружающих являются наиболее объективными, поэтому женщинам легче в них поверить.

Когда вы постоянно повторяете ей: «Я считаю, что ты очень красивая», даже если она действительно прекрасна, как небесная фея, ваша похвала вряд ли принесёт ей удовлетворение, если только какой-нибудь неосторожный парень не скажет ей: «Ты действительно очень красивая и очаровательная». Только тогда она, возможно, поверит, что вы говорите не просто так. Если вы сейчас начнёте делать комплименты женщине, с которой только что познакомились, она вряд ли поверит, что на самом деле так хороша. В такой ситуации ни в коем случае не говори ей слишком субъективно: «Ты такая красивая!» Лучше скажи: «Друзья говорили,

что ты очень красивая и милая, и сегодня, увидев тебя, я убедился, что это правда». Или: «Давно слышал, что в нашу (или вашу) организацию в этом году приняли на работу очень красивую девушку — оказывается, это ты! И ты даже красивее, чем я себе представлял». Если вы скажете ей это более объективно, ей будет легче это принять. Более того, благодаря этому она запомнит вас особенно хорошо.

Третий приём — использовать психологию ожидания. Девушки часто теряются перед неожиданными событиями. Другими словами, они, как правило, не так рациональны, как мужчины, не знают, как реагировать на внезапные ситуации, и их способность адаптироваться относительно слабее.

Поэтому, когда они готовятся к чему-то, что не вызывает радостного ожидания, они начинают проявлять нетерпение. В результате, чем больше они готовятся, тем хуже получается. То есть девушки не обладают терпением, необходимым для мучительного ожидания, и то, чего они ждут, должно быть радостным.

Например, если через три дня они собираются пойти за покупками, они обязательно заранее составят длинный список всего, что хотят купить, и даже мелочи для повседневного использования без исключения запишут в маленький блокнот, тщательно и упорядоченно подготовившись. И сама эта подготовка уже доставляет им огромное удовольствие. Если вы имеете дело с девушкой, обладающей такими чертами характера, и хотите пригласить её на ужин или подарить

ей подарок, чтобы она с радостью это приняла, вам нужно заранее рассказать ей об этом плане, чтобы ожидание принесло ей радость. До наступления этого дня она будет каждый день с нетерпением ждать этого момента, и, сама того не замечая, её сердце будет склоняться к вам.

Четвертый прием — попробовать взять ее за руку, сделать несколько умеренных «незаметных жестов». Всемирно известный роман «Красное и черное» можно назвать идеальным произведением, описывающим психологию любовных отношений между мужчиной и женщиной, и он считается шедевром психоаналитического романа.

В романе рассказывается о красивом мужчине, который, прогуливаясь по саду, взял за руку даму, в которую был влюблен. Возможно, именно благодаря тому, что он взял её за руку, дама прониклась симпатией к этому красивому мужчине, и именно с этого момента началась их любовная история — хотя в конечном итоге она и обернулась трагедией. С точки зрения психологии их способ выражения любви называется методом фактической проекции. Этот вывод основан на общих особенностях женской натуры. Женщины и мужчины слишком сильно отличаются друг от друга: будь то мировоззрение, понятия или абстрактные вещи — почти во всём они отличаются от мужчин. Кроме того, их ощущения от того, к чему они прикасаются, очень сильны. В общем, из всех чувств самым первоначальным остаётся осязание, поэтому их взгляд на вещи и восприятие в большинстве слу-

чаев начинаются именно с осязания. Например, когда в универмаге или на рынке проходит большая распродажа, женщины чаще всего прикасаются к каждому предмету рукой или осматривают его со всех сторон, чтобы оценить качество материала и решить, покупать его или нет.

Девушка, находящаяся в состоянии влюблённости, всегда любит держать своего парня за руку; это, вероятно, можно объяснить тем, что, прикасаясь к нему, она на подсознательном уровне подтверждает их отношения и передаёт ему свои симпатии. Точно так же, если вы хотите психологически покорить женщину, прикосновение к ней рукой становится незаменимым действием.

В современном обществе взаимоотношения между мужчинами и женщинами уже не подвергаются таким ограничениям, как раньше. По логике вещей, на пути любви у молодых людей не должно быть слишком много препятствий. Но на самом деле ситуация не столь оптимистична. Иногда из-за того, что не удастся правильно рассчитать момент, не только не получается действовать с легкостью, но и многие оказываются в затруднительном положении. Часто можно услышать, как молодые люди полушутя рассказывают о своих любовных приключениях. Когда они признаются девушке в своих чувствах, они обычно говорят ей нежные и заботливые слова: «Я люблю тебя!» Однако она в ответ спрашивает: «Правда?» или «Насколько сильно?». Эти вопросы ставят их в затруднительное положение, и они не знают, как ответить.

Если в этот момент ты скажешь что-то в стиле «глубоко, как океан» или «широко, как небо», это не только не поможет выразить твои чувства, но и часто приведет к обратному эффекту. Однако один молодой человек сказал: «У меня таких проблем нет. Потому что я редко произношу слово «люблю», а выражаю свои чувства конкретными поступками — например, обнимаю ее за плечи или беру за руку». Конечно, когда женщина спрашивает в ответ: «Насколько сильно ты меня любишь?», она не хочет, чтобы собеседник давал какие-то объяснения, а просто хочет убедиться, насколько глубока его любовь к ней. В конце концов, большинство женщин не любят слушать абстрактные признания, зато с удовольствием принимают конкретные действия.

В одном американском мелодраматическом фильме студентка, танцуя со своим парнем, говорит ему: «Мы уже довольно долго встречаемся, ты всё время говоришь, что любишь меня, но ни разу не поцеловал меня, поэтому я чувствую некоторое беспокойство. Неужели мне самой нужно сделать первый шаг и поцеловать тебя?»

Женщины действительно такие: если ты только и делаешь, что сыплешь сладкими словами, но не подкрепляешь их конкретными поступками, она начнёт сомневаться в искренности твоих чувств, из-за чего почувствует сильное беспокойство и будет настаивать на разъяснениях до конца.

Из этого следует, что в отношениях с любимой девушкой, помимо слов, гораздо важнее проявлять любовь действия-

ми (конечно, следует избегать вульгарных и чрезмерных поступков). Женщины не верят абстрактным словам, но с радостью принимают своевременные и уместные конкретные действия.

6. Любить её не означает обладать ею

В сфере любовных отношений существуют самые разнообразные ситуации. Однако можно с уверенностью сказать, что сегодня в большинстве случаев человек, отвергающий любовь, нарушает законы природы и моральные нормы. Он ставит крайне эгоистичные мотивы (материальные выгоды, власть, честь) выше духовных потребностей; такой человек жертвует чистой любовью ради личной выгоды. Подобное поведение заслуживает осуждения. Помимо трагедии неразделенной любви, существует ещё один вид страдания, вызванного любовью, которая в прошлом могла бы увенчаться успехом, но в конечном итоге так и не осуществилась. Это одна из ситуаций, встречающихся в социальной реальности. Мужчина и женщина сожалеют, что познакомились слишком поздно, и установить близкие отношения между ними уже совершенно невозможно. Оба чувствуют, что их характеры идеально подходят друг другу, и это причиняет им душевную боль. Но при мысли: «Почему мы не познакомились раньше?»

Британский писатель Глен Грин в одном из своих романов описал именно такую ситуацию. Двое людей среднего возраста, чья юность давно ушла в прошлое, впервые «случайно

встретились на скамейке» в парке: она уже была замужем, а он — женат. Случайная встреча на мгновение наполнила их счастьем. Они сразу поняли, что этот момент, заложенный в их судьбах, наступил слишком поздно. Расставаясь, они испытывали волнение и необъяснимую грусть, а в глубине души таилась боль от того, что прекрасная любовь так и не осуществилась.

Иногда двое знакомы уже давно и даже подружились. Но они упустили шанс полюбить друг друга и вспоминают о том, что уже никогда не смогут вновь испытать душевное и физическое счастье, которое давало им близкое общение.

Наиболее распространённый случай — когда любовь одного из влюблённых постепенно угасает. Тот, чьи чувства не угасли, испытывает страдание, а тот, у кого любовь угасла, — лишь угрызения совести. Отношения доходят до такой стадии по самым разным причинам. Иногда причина в том, что любовь ушла навсегда, и виноват в этом только один из влюблённых (возможно, даже тот, кто всё ещё любит), но страдают зачастую оба. Если бы оба перестали любить друг друга, никакой трагедии бы не произошло. Когда один из партнёров перестаёт любить, причиной этого становится само социальное окружение (семья, друзья, общество).

Иногда в тушении пламени близкой дружбы виноваты сами влюблённые. С психологической точки зрения такая ситуация заслуживает особого внимания. Иногда опрометчивые мысли, отдаление друг от друга, безудержная своенрав-

ность, взаимное неуважение могут погубить любовь, и тогда никто не сможет восстановить доверие между ними.

Длительная разлука молодых людей также опасна. На место одного из партнеров может прийти человек, который не так хорошо подходит ему. При этом в этом может не быть никакого злого умысла. Поэтому, пока любовь не укрепилась, сила притяжения обратно пропорциональна географическому расстоянию между влюбленными.

Прочность любви между мужчиной и женщиной во многом зависит также от влияния различных социальных факторов. Эти факторы часто разрушают прекрасную любовь, приводя к трагедии.

Причина большинства любовных трагедий заключается в том, что мужчина и женщина принадлежат к разным, враждующим социальным группам. Так обстоит дело в трагедии «Ромео и Джульетта»: их несчастье связано с принадлежностью к двум враждующим семьям. Объективно неблагоприятные условия, неравенство в классовом положении между мужчиной и женщиной, религиозные и даже национальные различия — всё это препятствует любви между ними. Здесь пагубную роль играют укоренившиеся в сознании людей предрассудки, сформированные в прошлом. В таких условиях отношения между мужчиной и женщиной могут разорваться, даже если у обоих есть чувства. Поскольку влюбленные не могут преодолеть общественные предрассудки и не в силах воплотить в жизнь свою мечту о совместной

жизни, они порой чувствуют себя заведенными в тупик. И вечная трагедия Ромео и Джульетты будет повторяться снова и снова.

В целом, страдания от неразделенной любви или разбитого сердца существуют в любую эпоху и приводят к самым разным трагедиям. У тех, кто слаб духом и не способен контролировать свои чувства, эти страдания могут привести к самоубийству. Некоторые люди, получив сильный эмоциональный удар в любви, часто способны справиться с силами и выдержать обрушившиеся на них страдания. Такие люди обладают сильной волей, высокими моральными качествами и уравновешенным характером. Они постепенно заживают свои раны и никогда не теряют надежды. У значительной части людей, переживших любовную трагедию, хотя и удаётся постепенно преодолеть период эмоционального упадка, в душе на всю жизнь остаётся какой-то шрам.

У безразличного отношения человека к любви может быть ещё одна причина — физический (телесный) недостаток, из-за которого он считает себя непривлекательным. Отсутствие внешней привлекательности обычно вызывает чувство отвращения в эстетическом мире любви. В такой ситуации человек легко становится холодным и испытывает отвращение.

Иногда разница в социальном положении между ухаживающим (мужчиной или женщиной) и объектом ухаживания (женщиной или мужчиной) слишком велика. В этом случае,

из-за разницы в интересах, существующей в классовом обществе, любовь ухаживающего не находит отклика. Любовь этого человека отвергается потому, что он не принадлежит к «группе» своего класса, или его социальный статус недостаточно высок, или он не соответствует требованиям партнёра по различным аспектам и т. д.

Невозможность реализации любви может быть обусловлена и тем, что культурный уровень и степень образования партнеров совершенно несовместимы. Нравственные взгляды отвергающего не совпадают с нравственными взглядами ухаживающего; такая нравственная несогласованность приводит к разрыву отношений.

Иногда слишком большая разница в возрасте может стать препятствием для любви. При значительной разнице в возрасте, если одна из сторон намного старше и не может компенсировать этот разрыв другими достоинствами, ей трудно пробудить любовь у более молодой стороны.

Иногда любовь остаётся без ответа потому, что люди глубоко скрывают свои чувства в душе, не проявляя их внешне. Любимый человек даже не догадывается, что другой любит его. Такие скрытые чувства оказывают на человека негативное воздействие. Если не выражать любовь, чувства будут подавлены. Ведь, как и любые другие сильные эмоции, любовь естественным образом вызывает реакцию и требует выражения в той или иной форме, например, в письмах и т. п. Самоубийства по этой причине часто встречаются как в

прошлых, так и в современных любовных трагедиях. Такие случаи самоубийств доказывают, что неудача в личной любви может нанести человеку огромный ущерб.

Румынский художник Лукиан ещё давно упоминал о случаях самоубийств из-за любви в древности. Позже, в эпоху Возрождения, по мере того как любовная жизнь человека становилась всё более глубокой и сложной, число самоубийств постепенно увеличивалось. Статистические данные по Германии 1920-х годов и Болгарии 1930-х годов также подтверждают это.

Самоубийство из-за любви является весьма особым проявлением трагедии общественной жизни. Самоубийство, как правило, является следствием целого ряда причин. Люди, совершающие самоубийство из-за любви, как и все самоубийцы в целом, зачастую отличаются недостаточной психической устойчивостью, а также перенесли моральные и волевые унижения. Совокупность различных причин также играет важную роль в акте самоубийства.

Часть случаев самоубийств из-за любви является результатом подражания другим, то есть так называемого психологического заражения. Люди, не умеющие самостоятельно мыслить, легко поддаются влиянию чужих эмоций, особенно бурных чувств, и, страдая от любовных мучений, могут последовать примеру какого-либо романтического (на самом деле — ложно-романтического) образа.

Завоевать любовь человека, покорить его сердце — это

чрезвычайно благородный процесс. Нужно растопить лед равнодушия, при этом оставаясь вежливым и сдержанным, чтобы не вызвать отторжения. Глубокая и стойкая любовь, хотя поначалу и может остаться без ответа, в процессе общения способна творить чудеса и покорить сердце человека.

Люди по-разному переживают и относятся к боли, вызванной оскорблением чувств; характер каждого определяет индивидуальность этих способов, которые непосредственно отражают содержание системы моральных ценностей и особенности темперамента человека. Каждый не только по-своему добивается успеха в любви, но и по-своему справляется с возможной трагедией.

Чтобы уменьшить количество любовных трагедий, необходимо, чтобы наше отношение к вопросам отношений между мужчинами и женщинами было предельно чётким. Только правильный выбор партнера, а также высокосознательное и ответственное отношение к любовным отношениям позволяют уменьшить количество трагических конфликтов. Однако как в нашем сегодняшнем обществе, так и в обществе будущего поколения неизбежно будут возникать любовные трагедии. Это ставит перед нами задачу воспитания людей с уравновешенным характером, богатым культурным кругозором, сильной волей и способностью выдерживать испытания, то есть воспитания психологически здоровых людей.

Психическое здоровье человека включает в себя следующие семь аспектов: нормальное интеллектуальное разви-

тие, эмоциональное здоровье, сильная воля, согласованность поведения, адаптация к межличностным отношениям, умеренность реакций и соответствие психологического развития возрастным особенностям.

Психологически здоровый человек способен справляться с различными кризисами, возникающими в любовных отношениях, умеет саморегулироваться, преодолевать периоды эмоционального спада и избегать жизненных трагедий.

7. Как поступать с «третьим лицом» в любовных отношениях

Если чувства двух любящих друг друга людей полностью удовлетворяют друг друга, у «третьего лица» нет никаких шансов вмешаться. Типичная ситуация: двое любят одного человека, но любимый уже сделал свой выбор между ними. «Третье лицо» любит другого, но тот не отвечает ему взаимностью, и поэтому он испытывает глубокую боль. В такой ситуации двое влюбленных могут одинаково считать «третье лицо» «лишним человеком». Будет ли отношение к «третьему» сочувственным, уважительным, дружелюбным или же холодным, раздражённым, полным ненависти и враждебности, зависит от сложившейся ситуации, а также от моральных и духовных качеств обоих партнёров. Возможно, один из влюблённых проявит сочувствие, а другой — холодность, раздражение или недовольство, и наоборот. Такое различие в отношении к «третьему лицу» может стать причиной конфликта между двумя любящими людьми. Это особенно ве-

роятно, если в ситуацию вмешиваются чувства ревности и нетерпимости. Поэтому даже если «третье лицо» испытывает безответную любовь, в определенных обстоятельствах трагедия этого «лишнего человека» может перерасти в трагедию всех троих.

Один из троих, увлечённый страстью, фактически «разделен» между двумя другими. Это происходит, когда мужчина одновременно любит двух женщин или женщина испытывает любовь к двум мужчинам. В такой ситуации сделать окончательный выбор очень сложно. Два разных человека не уступают друг другу, и каждый из них изо всех сил пытается вытеснить соперника. При этом степень страсти к каждому из них обычно не одинакова. В большинстве случаев человек, разрывающийся между двумя страстями, испытывает более глубокие чувства к одному из любимых, но не имеет мужества отвергнуть другого. Так возникает сложная и противоречивая ситуация, которая обычно заканчивается трагедией для всех троих. Два соперника ненавидят друг друга. Однако здесь также возможна терпимость: по крайней мере, все трое могут поддерживать отношения, не исключая при этом третьего, что приводит к своеобразному равновесию сил. «Любовный треугольник» превращается в «трехсторонний союз», основанный на взаимной терпимости — это странное и невероятное примирение соперников. Ревность временно подавляется.

Два соперника, возможно, и не догадываются, что любят

одного и того же человека. Тайна этих отношений смягчает страдания. В такой ситуации больше всего страдает тот, кого добиваются обе стороны. Любое раскрытие этой тайны только усугубит конфликт. Иногда только один из соперников знает о существовании другого, но и это не уменьшает подозрений и страданий.

Один из влюбленных будет постоянно искать возможности глубоко выразить свои чувства и силу, находить пути к сердцу другого человека, относиться к нему с любовью всего сердца и души, полный симпатии и нежности. В такой ситуации любовь «третьего» станет для него самого тяжким бременем; никто не сможет ничего поделать с трагическими сценами, возникающими случайно. «Лишний человек», какими бы мучительными ни были его страдания, должен сам нести своё несчастье. Бывает и другой случай, когда первые любовные отношения постепенно распадаются, и «третий» в конце концов одерживает победу. Однако в таком случае возникает новый любовный конфликт. Это трагедия того, кого оставили в стороне (мужчины или женщины).

Романтические отношения — это процесс возвращения любви и взаимного выбора. В любой момент любая из сторон может потребовать прекращения отношений или переключить свою любовь на «третьего». Ни с юридической, ни с моральной точки зрения в этом нет ничего предосудительного. Поэтому единственный способ сохранить завоеванную любовь — это стремиться повысить свою привлекательность,

крепко удерживая возлюбленного, а не подавлять, контролировать партнера или изгонять «третьего» с помощью ревности и мести. Тело можно привязать, но сердце — нет. Если вы сами не обладаете привлекательностью, то и после свадьбы не сможете удовлетворить партнера, а значит, и сами не будете счастливы.

С объективной точки зрения, основными причинами разрыва отношений зачастую являются вмешательство «третьего лица», препятствия со стороны внешнего давления, а также некоторые случайные обстоятельства и т. д. Разочарование в любви, вызванное вмешательством «третьего лица» и проигрышем в конкуренции, является явлением, которое трудно избежать в условиях современного общества, где существует система брака, основанная на свободе влюбленности и самостоятельности в выборе супруга. В такой ситуации единственный способ обеспечить, чтобы ваша любовь не потерпела крах, — это стремиться к самосовершенствованию и повышению собственной ценности; только так вы сможете занять непоколебимую позицию в любовных отношениях.

В семейных отношениях внебрачные связи и вмешательство «третьего лица» также не редкость. Соответствующие исследования показывают, что внебрачные связи стали одним из самых тревожных видов аморального поведения, нарушающих семейную жизнь.

Если в семье появился «третий», необходимо тщательно проанализировать истинные причины возникшего эмоцио-

нального кризиса, а не односторонне возлагать вину на одну из сторон. Если супруги любят друг друга и их отношения основаны на глубокой привязанности и верности, разве постороннему так легко вторгнуться в их жизнь? «Третий» не только подвергается осуждению со стороны общественности и морали, но и может быть изгнан с помощью таких правовых средств, как гражданское примирение. Один из супругов обнаруживает, что другой не так идеален, как казалось, или между ними возникают идеологические разногласия и различия, и как раз в этот момент появляется он (она).

Забота и нежность любовника заполняют душевную пустоту мужа (жены), и в результате один из супругов переносит свои чувства на другого человека. На самом деле, если бы двое смогли вовремя обнаружить проблему и приложить усилия для её решения, такой ситуации можно было бы избежать. В конце концов, «один день в браке — сто дней благодарности»: совместный опыт жизни в радости и горе, а также ограничения, налагаемые традиционной моралью и этикой, переплетаются в душе того, кто изменил. К этому добавляется психологическая тень, брошенная тайной внебрачной связью, и он (она) тоже хочет освободиться от этого бремени и вести нормальную личную жизнь. Поэтому, если в его (её) жизни появился третий человек, не стоит сразу же устраивать скандал или громко ругать партнёра, чтобы опозорить его — всё это не является разумным поступком.

Правильный подход заключается в том, чтобы, активно

ища выход из ситуации, проявить больше терпимости, больше понимания и суметь простить партнера. Это также является проявлением бережного отношения к с трудом завоеванному браку и способством его спасению.

Многие люди, обнаружив измену супруга с другим человеком, воспринимают это как невыносимое унижение, часто впадают в истерику, устраивают громкие сцены и даже прибегают к крайним мерам, не оставляя супругу пути к отступлению. Такие действия, напротив, окончательно отталкивают супруга на сторону «третьего лица», что приводит к разрыву брака, или же, даже если супруг и «третье лицо» расстаются, он не сможет вернуться к вам из-за сложившейся тупиковой ситуации.

Конечно, откровенный разговор с супругом, а может быть, даже беседа с «третьим лицом», в которой вы приводите аргументы и апеллируете к чувствам, или же, стиснув зубы, «упорное» стремление спасти разваливающуюся семью — все это не означает, что нужно умолять супруга или «третье лицо». Унижение собственного достоинства только отдалит партнера от вас ещё дальше; даже если вам удастся вернуть его (её) физически, вы не сможете вернуть его (её) сердце, и вполне возможно, что однажды всё снова всплывет на поверхность.

Если супруг(а) ведет разгульную жизнь, упорствует в своих намерениях, находит общий язык с «третьим лицом» и не проявляет раскаяния, то пострадавшая сторона должна чет-

ко определить свое место, набраться мужества, чтобы избавиться от этих мучений и вновь пойти своим путем. В этот момент самоуважение, уверенность в себе, самоутверждение и самостоятельность становятся важнее, чем когда-либо. Нужно понимать, что «третье лицо» не верит в слезы, а любовь и брак зачастую не щадят слабых.

В настоящее время у многих людей возникает такая тревога: всё больше людей стремятся к «увлекательной жизни» за пределами «крепости брака», а образ «третьего лица» стал для некоторых модной тенденцией, в то время как нормальные брачные отношения и супружеские чувства становятся всё более холодными. Новый «Закон о браке» нашей страны также содержит новые положения в этой области, защищающие законные права и интересы пострадавшей стороны.

Существует один вид «третьего лица», который имеет больше оснований для того, чтобы заслужить терпимость со стороны общества. Речь идет о тех случаях, когда брак между «первым» и «вторым» уже существует лишь номинально и не имеет особого отношения к «третьему лицу»: даже без «третьего лица» отношения все равно бы развалились, брак распался бы, а семья распалась бы; просто «третье лицо» ускорило распад этого мертвого брака.

В жизни такие явления, в конце концов, являются исключением. Даже в этом случае проблема «мертвого брака» должна решаться в соответствии с законодательством путем развода. Когда брак теряет эмоциональную основу, его

расторжение вполне можно урегулировать законным путем. Людям не следует вступать в «внебрачные связи», пытаясь восполнить так называемый «дефицит чувств» в браке с помощью «третьего лица». Сначала развестись, а потом искать настоящую любовь — вот как вернуть поезд жизни на рельсы морали, что принесет пользу и самому человеку, и окружающим, и обществу в целом.

Для тех, кто из-за вмешательства «третьего лица» лишился любимого человека и семьи, это горький плод. Однако следует также понимать, что прекращение несчастливой браки не обязательно является несчастьем. Паруса счастья всегда наполняются ветром для тех, кто неустанно стремится к самосовершенствованию. Пострадавшие должны стать сильнее, обрести самостоятельность, стремиться найти и реализовать свою ценность в обществе — и тогда паруса прекрасной любви вновь взметнутся ввысь.

8. Как прийти в себя после разрыва отношений

Причины разрыва отношений очень сложны. Это требует, чтобы в будущем при выборе партнера действовать «по мере своих возможностей»: нужно смотреть, сможет ли собеседник гармонично уживаться с вами, не следует нереалистично стремиться к недостижимому, необходимо оценивать вероятность совместимости и не действовать по собственному желанию, не идти на принудительные уступки. Внешнее давление часто включает в себя противодействие со стороны семьи, слишком плохие объективные условия, не позволяю-

щие привлечь партнера, плохие межличностные отношения и т. д., а также случайные происшествия — все это может стать причиной разрыва отношений.

Например, в молодости Андерсен был безраздельно влюблен в девушку по имени Генриетта. Позже, когда Генриетта отправлялась на похороны своего погибшего брата, по пути на пароходе произошел пожар, и она сама погибла в море. Это причинило Андерсену невыносимую боль, и он не мог спать ночами. Разочарование в любви одной или обеих сторон, вызванное непредвиденными причинами, такими как болезнь или стихийное бедствие, называется разочарованием в любви в результате случайного происшествия. Такие случаи можно встретить и в повседневной жизни.

Страдания от разбитого сердца огромны, но их трудно полностью избежать. Поэтому вопрос о том, как выйти из тени разбитого сердца, станет темой нашего следующего обсуждения.

Известный русский поэт Пушкин написал следующее знаменитое стихотворение, чтобы утешить тех, кто пережил разрыв отношений:

Если жизнь обманула тебя,
не унывай и не возмущайся!
В минуты неудач терпи;
верь, что настанут дни радости.
Наше сердце всегда стремится вперёд,
хотя и живём в мрачном настоящем;

всё это временно, мимолетно,

а то, что ушло, станет милым воспоминанием...

Да, только после разрыва отношений, сосредоточив силы на том, чтобы стремиться к успеху, совершенствоваться и развиваться, смело встречая новую любовь, можно сказать, что вы принимаете разрыв с позитивным настроем. Существует несколько основных способов преодолеть разрыв: во-первых, сублимация эмоций; во-вторых, переключение «внимания»; кроме того, можно воспользоваться помощью извне.

Под сублимацией эмоций понимается преобразование боли от разрыва в упорную работу над карьерой. Такой подход не только позволяет отвлечься от печали, вызванной разрывом, но и повысить собственную социальную ценность, что, в свою очередь, открывает новые возможности для любви — это лучший способ справиться с разрывом.

Король сказок Ганс Ханс Андерсен после разрыва отношений с любовью взялся за перо и оставил детям более ста чудесных и трогательных сказок; знаменитый роман французского писателя Эмиля Дюма-сына «Дама с камелией» также является произведением, в котором эмоции, вызванные разрывом, были сублимированы; Ромен Ролан, избавившись от страданий разбитого сердца, написал известный во всем мире роман «Жан-Кристоф».

Под «переключением внимания» подразумевается отвлечение от боли, вызванной разрывом отношений, посред-

ством перенаправления внимания. С одной стороны, следует одновременно направлять внимание на разные объекты: после разрыва не стоит погружаться с головой в воспоминания о былых сладостях, а нужно распределить внимание на другие дела. Например, сосредоточиться на учебе, усердно работать — это поможет отвлечься от любовных переживаний и облегчить боль; с другой стороны, можно постепенно полностью переключить внимание с прежней любви, хотя, конечно, это требует довольно длительного процесса.

После разрыва отношений следует по возможности сократить контакты с бывшим партнером и, тем более, не возвращаться в места, где вы когда-то встречались, чтобы не погружаться в ностальгию. Чтобы избавиться от грусти, нужно оказаться в обстановке, способствующей духовному обогащению и позволяющей смотреть в будущее. В 21 год Энгельс пережил разрыв отношений и отправился в путешествие в Базель. Когда он поднялся на вершину горы Утли, голубое небо с белыми облаками над головой и вид на озеро внизу наполнили его душу радостью, и боль от разрыва отношений мгновенно исчезла без следа. Позже он рассказывал, что, изливая душу перед прекрасной природой, можно обрести душевное равновесие среди величественных пейзажей и раствориться в настроении жизни. Это и есть терапия смены обстановки после разрыва отношений. Смена обстановки после разрыва очень помогает избавиться от страданий.

Использование внешней помощи для избавления от стра-

даний, вызванных разрывом отношений, также является важным способом.

С точки зрения эмоционального опыта, разрыв отношений — это личное дело каждого. С точки зрения социальных последствий разрыв отношений также является социальной проблемой, которая, если с ней не справиться должным образом, может нанести вред обществу. Например, некоторые люди, пережившие разрыв, из-за отсутствия своевременного утешения могут пойти по пути самоубийства или мести другим, совершая противоправные и преступные действия. Поэтому и общество, и семья должны проявлять заботу о тех, кто пережил разрыв, оказывать им психологическую поддержку, помогать им правильно осознать причины разрыва, чтобы они как можно скорее избавились от мучений, связанных с разрывом.

Британский философ Бэкон говорил: «Ни один по-настоящему великий человек не сходит с ума от любви, потому что великие дела подавляют эту слабость чувств». Герой знаменитого советского романа «Как закалялась сталь» Павел Кочагин также говорил: «Жить только ради семьи и любви — это животное эгоизм». Люди, пережившие разрыв отношений, должны обрести более глубокую и всеобъемлющую любовь и с новыми силами броситься в борьбу, а не погружаться надолго в пессимизм и разочарование.

В Китае есть старая поговорка: «Болезнь сердца лечится только лекарством сердца, а развязать узел может только

тот, кто его завязал». Неудача в любви — это болезнь сердца, и ключ к предотвращению этой «болезни» лежит в самом человеке. Во-первых, нужно правильно оценивать себя. При выборе партнера нельзя ставить слишком высокие требования и не следует менять свои предпочтения при каждом новом знакомстве; перед избранником нельзя выставить себя в лучшем свете, скрывая недостатки, — нужно с самого начала быть искренним, чтобы собеседник мог составить о вас точное представление и не ушел от вас, обнаружив ваши недостатки, что привело бы к разрыву отношений. Во-вторых, нужно самосовершенствоваться. Общество развивается, и каждый человек, включая вашего возлюбленного, постоянно совершенствуется. Если вы довольствуетесь низким уровнем и не стремитесь к самосовершенствованию, то вполне естественно, что в конкуренции на любовном поле вас отвергнут. Чтобы не потерять любовь, нужно постоянно повышать свою социальную ценность. Кроме того, нужно научиться самоконтролю и в любой ситуации думать в первую очередь о партнере. Все это — принципы и искусство предотвращения разрыва отношений, на которые следует обратить внимание.

Разочарование в любви не страшно, страшно не понимать, почему оно произошло, и не знать, как с ним справиться. Если только наши молодые друзья всегда будут сохранять позитивный настрой, разочарование в любви перестанет быть непреодолимой горой. Верь в себя!

9. Не позволяйте ревности разрушить любовь

Расставание, вызванное ревностью, — одна из самых распространенных причин разрыва отношений. Между влюбленными часто возникает ревность из-за подозрений, ревность приводит к взаимному недовольству, а недовольство и недовольство, в свою очередь, ранят самолюбие партнера, что в конечном итоге приводит к разрыву отношений и расставанию.

Однажды он увидел, как его возлюбленная весело болтала и смеялась с одним молодым человеком, и тут же почувствовал смесь гнева и раздражения — его «ревность» разгорелась с новой силой. Он снова и снова допрашивал девушку о том, в каких отношениях она находится с этим молодым человеком. Несмотря на то что девушка искренне объясняла ему, что между ними просто обычные отношения коллег, он по-прежнему сомневался. Впоследствии он часто тайно следил за девушкой, и как только видел, что она общается с тем парнем, сразу же начинал недовольствоваться. Иногда он даже ставил в неловкое положение мужчин, общавшихся с девушкой. Самоуважение и независимость девушки были серьезно ущемлены, и она решила разорвать с ним отношения.

Известный поэт Гете в 17 лет влюбился в очень красивую девушку Анну. Анна была нежной, жизнерадостной, оживлённой и очаровательной; она любила Гете всем сердцем и окружала его всесторонней заботой. Однако Гете был очень

эгоистичен в любви: он не терпел, когда Анна разговаривала наедине с другими мужчинами; как только он замечал такую ситуацию, он впадал в ярость и испытывал сильное раздражение. Анна просто не могла больше терпеть его контроль и крайнюю ревность, и в конце концов с тяжелым сердцем разорвала с Гете отношения, в результате чего Гете погрузился в муки разбитого сердца.

Влюбленность — это процесс взращивания любви. Чувства между влюбленными зависят исключительно от их взращивания, а не от захвата или защиты. Основной принцип развития отношений — удовлетворение потребностей партнера. Следовательно, любовь можно обрести, только уважая и защищая самоуважение и потребности партнера. Общение с другими людьми — это средство самореализации в современном обществе. Ограничение межличностных контактов возлюбленной негативно сказывается на её самореализации и вызывает у неё отторжение. В то же время необоснованные подозрения и контроль серьезно подрывают самоуважение и потребность в самостоятельности партнера. Поэтому в отношениях необходимо доверять друг другу, а не подозревать и ревновать.

Некоторые говорят, что любовь исключительна. Поэтому «возлюбленный должен любить только меня, быть близок только со мной и не может любить других». Такое представление является неполным. Исключительность любви, с одной стороны, означает верность в сексуальных отношениях,

то есть физическую исключительность. С другой стороны, она означает стойкость в любовных чувствах, то есть любовь к одному человеку должна быть твердой, а не изменчивой.

Верность и исключительность в любви не исключают дружбы и общения с коллегами. Человеку нужна не только любовная привязанность, но и материнская любовь, братская любовь, дружеская любовь и т. д. Ведь любовь влюбленных может существовать только в контексте материнской, братской и дружеской любви. Если у влюбленной пары к окружающим есть только ненависть, а нет любви, нет общения, нет сотрудничества и взаимопомощи, смогут ли эти влюбленные долго любить друг друга в такой обстановке? Верность в настоящей любви должна проявляться во взаимном доверии и заботе, а не во взаимных ограничениях и подозрениях. Только люди с низкими ценностями и отсутствием стремления к самосовершенствованию прибегают к таким примитивным средствам, как контроль, ревность, слежка и даже месть третьим лицам, чтобы сохранить шаткие любовные отношения.

В одной отдалённой горной деревне провинции, куда трудно добраться, как мужчины, так и женщины редко выезжают за пределы гор, и круг потенциальных партнёров в основном ограничивается местными жителями. Однажды из города в эту горную деревушку направили студента педагогического института на работу учителем. Чистая и аккуратная одежда молодого человека, его живой и обаятельный ха-

рактер, необычайная эрудиция и изысканная манера речи, словно кристально чистый ручей, привнесли в маленькую горную деревушку новую энергию. Добрые и влюбчивые горные девушки все кружились вокруг молодого человека. Однако вскоре он был жестоко убит, и убийцами оказались холостяки из той же деревни. Когда судья допрашивал их, их ответы поразили всех: горные девушки все кружились вокруг этого учителя, а их самих презирали.

Какой простой, какой легкомысленный мотив убийства! Не нужно долго размышлять: виновником этого трагического исхода стала ревность горных мужчин. Перед этим выдающимся учителем они не думали о том, чтобы учиться у него, стараться исправиться, измениться, равняться на него и вступать с ним в открытую и честную конкуренцию, а решили с помощью злобных средств устранить соперника, чтобы удовлетворить свои отсталые личные желания. Это вызывает не только отвращение, но и глубокую печаль. Ревность — это ядовитая змея, которая сводит посредственных людей с ума и делает их жестокими, заставляя безжалостно причинять боль другим, а невинных людей даже доводит до крови.

Ревность в любви — это нечто ужасное. Правильно регулируя свои эмоции, выйдя из тени ревности и встречая любовную конкуренцию в здоровом психологическом состоянии, проявляя свои сильные стороны, вы в конечном итоге обретете настоящую любовь.

10. Хладнокровно относиться к разводу

В последние годы постоянно растущий уровень разводов создает впечатление, будто развод стал модным явлением. В браке, лишенном любви, его скорейшее прекращение, несомненно, является счастьем. Однако для некоторых это не так: из-за чувства отвращения к супругу они отказываются от ответственности перед семьёй и детьми, рассматривая развод как лучший или даже единственный способ разрешения супружеских конфликтов и преследуя его как некую моду. Многие считают, что в разводе нет ничего плохого, и что ни один из супругов не виноват. Вина заключается в том, что «выбрали не того человека, вступили не в тот брак», поэтому все решается по-хорошему, и число разводов по обоюдному согласию растёт. Распространенные виды «разводов без вины» включают следующие:

В некоторых семьях один из супругов по разным причинам уезжает за границу. Находясь по разные стороны океана, в разлуке, пространство и время увеличивают психологическую дистанцию между супругами, в результате чего межгосударственные браки один за другим распадаются. Супруг, проникнувшийся западной культурой за границей, привносит в семью идею любовника, надеясь найти себе любовника, чтобы скрасить одиночество. Но любовник — это, в конце концов, временное явление, и со временем он занимает место законного супруга, в результате чего развод становится вполне обоснованным.

В наши дни некоторые женщины предъявляют к мужчи-

нам всё более высокие требования, всегда надеясь, что их мужчина не будет слишком «послушным». Если мужчина целыми днями занят карьерой, его обвиняют в том, что он не заботится о семье; если же он ведет себя дома как «образцовый муж», его называют немужчиной, из-за чего муж всегда находится под угрозой «развода». Одна женщина, твердо намеревающаяся развестись, говорит так: «Мой муж, конечно, хороший человек, он даже приносит мне воду для мытья ног, но какой смысл в такой жизни? Слишком честный мужчина — это как пить простую воду без вкуса!»

Есть и «временные супруги». Мужчина уезжает на заработки или занимается бизнесом, пробывает вдали несколько лет, женится на местной девушке, у них рождаются дети, и они некоторое время живут семейной жизнью. Но как только он разбогатеет или обанкротится и не захочет больше оставаться на месте, он бросает жену и детей и уезжает обратно в родной город, а женщина, не желая покидать родную землю, ставит отпечаток пальца на документе о разводе. С ростом миграции таких «временных супругов» становится всё больше, и, соответственно, растёт число разводов.

Кто-то разводится ради квартиры, кто-то — ради выезда за границу, а кто-то — чтобы избавиться от огромных долгов; причины самые разные. Социальные психологи выделяют восемь типов психологии развода:

Первый тип — психология развода, обусловленная различиями в характере: из-за значительных различий в харак-

тере, интересах, вероисповедании и т. д. между супругами, которые приводят к длительным конфликтам и, в конечном итоге, к разрыву эмоциональной связи.

Второй тип — психология развода, обусловленная неудачами: развод, вызванный серьезными политическими, экономическими или физическими неудачами, с которыми супруги столкнулись после вступления в брак. Примерно в трети случаев разводов причиной является несогласованность в сексуальных отношениях.

Третий тип — психология развода, обусловленная изменением положения: развод инициируется одной из сторон в связи с улучшением её положения по сравнению с прежним.

Четвёртый тип — развод, обусловленный деспотичным поведением: одна из сторон доминирует над другой, ведёт себя деспотично и высокомерно, избивает и оскорбляет партнёра, в результате чего второй, не выдержав такого обращения, инициирует развод.

Пятый тип — психология развода, обусловленная желаниями и эмоциями: например, развод, вызванный неудовлетворением чувственных желаний одной из сторон.

Шестой тип психологии развода — «внешнее воздействие»: развод, к которому приводит вмешательство внешних факторов в условиях, когда отношения между супругами были достаточно хорошими.

Седьмой тип психологии развода — «использование»: развод, вызванный фактором, не имеющим никакого отно-

шения к любви.

Восьмой тип психологии развода — «жертвенный»: инициатор развода боится стать обузой для партнера и поэтому подает на развод.

Столкнувшись с фактом того, что одна из сторон предлагает развод, любой человек должен трезво проанализировать ситуацию, чтобы уменьшить семейное несчастье, вызванное поспешным разводом. Если отношения между супругами действительно разорваны, следует трезво смотреть в глаза реальности, принять решительные меры и расстаться по-хорошему, чтобы избежать дополнительных душевных страданий.

Следует настроить себя психологически, чтобы спокойно пережить опасный период эмоциональных переживаний. Независимо от причин развода, настроение после него всегда бывает неприятным и очень грустным. Исключением являются те случаи, когда брак изначально был несчастливым (например, брак по договоренности, принудительный брак и т. п.), и развод приносит ощущение освобождения. В большинстве случаев у разведённых людей возникают такие негативные эмоции, как гнев, недовольство, уныние, чувство неполноценности, грусть, желание мести и циничное отношение к жизни, и они находятся в опасном переходном эмоциональном периоде. Поэтому разведённым людям следует своевременно регулировать своё душевное состояние, полностью погрузиться в работу, чтобы отвлечься; чаще обра-

щаться к близким друзьям, чтобы излить им свои переживания, и т. д., чтобы как можно скорее выйти из тени эмоциональных переживаний, связанных с разводом.

11. После развода можно остаться друзьями

В современном обществе развод в какой-то мере стал модным явлением. Однако для многих людей развод становится причиной пожизненных страданий и оставляет неизгладимые шрамы. На самом деле многие молодые люди подходят к этой проблеме с оптимизмом и остаются друзьями после развода.

Как избежать того, чтобы развод нанес ущерб обеим сторонам? Ключ заключается в правильном понимании брака. Люди, вступившие в брак, должны не только играть роль мужа или жены в семейной жизни, но и — роль отца или матери. Некоторые, из-за недостаточной подготовки к браку, считают, что жизнь после свадьбы не соответствует их идеалам, и даже испытывают разочарование, что приводит к постоянным конфликтам. Даже если до свадьбы обе стороны имели представление о всех аспектах семейной жизни и тщательно всё спланировали, в реальной жизни часто происходят непредвиденные события, из-за которых первоначальные планы не могут быть реализованы так, как хотелось бы.

С одной стороны, им не хватает знаний о ведении домашнего хозяйства, воспитании детей, взаимоотношениях между невесткой и свекровью, а также об организации семейного бюджета; с другой стороны, переход от романти-

ки влюблённости к повседневным бытовым заботам после свадьбы требует огромной способности к адаптации и мужества, чтобы смотреть в глаза реальности. Общей чертой неблагополучных супружеских отношений является отсутствие настоящей любви и общих интересов. Идеологические разногласия, отсутствие эмоционального общения, различия во взглядах, редкость сексуальной жизни, основанной на духовной и физической близости, а в некоторых случаях — прямое раздельное проживание. По крайней мере, 50 % разводов начинаются именно с раздельного проживания.

Неспособность адаптироваться к браку у некоторых уходит корнями в мотивы влюбленности одной или обеих сторон в молодости. Утилитарный подход приводит к охлаждению отношений между супругами. Брак, основанный на сексуальной привлекательности или плотских желаниях, с самого начала закладывает семена дисгармонии в отношениях супругов среднего возраста. Конечно, бывают и случаи, когда дисгармония в сексуальной жизни приводит к снижению взаимного влечения, что со временем ведет к разладу в отношениях.

Была одна супружеская пара, прожившая в браке 12 лет и имевшая дочь; их семейная жизнь складывалась гармонично и благополучно. Но однажды судьба резко изменилась: у жены внезапно появилась тетя, проживающая за границей и обладающая состоянием в десять миллионов, которая хотела, чтобы она унаследовала это имущество. Жена очень быст-

ро стала презирать своего простоватого мужа и потребовала развода. Муж и подумать не мог, что его жена способна так резко измениться при виде богатства. Теперь, когда у них есть ребенок, разве можно согласиться на развод?

Однако жена, ослепленная жадой наживы, считала, что с деньгами придет все, и уже забыла о том, как когда-то оказалась в бедственном положении из-за своего семейного происхождения и о теплоте, которую ей дарил муж; забыла о том, как он заботился о ней, когда она тяжело болела. Поскольку муж отказывался разводиться, она прибегла к самому безжалостному женскому приему: по ночам сбрасывала мужа ногой с кровати, а днем не возвращалась домой до обеда. Чтобы добиться развода, она пошла на всё, решила сжечь мосты: специально привела любовника домой на выходные, чтобы провоцировать мужа, и в приступе ярости избила дочь... Но муж так и не «попался» на эту уловку. Он терпел поведение жены, надеясь, что у неё пробудится совесть и она захочет сохранить семью, которую они создали вместе. В конце концов дело дошло до рукоприкладства — они стали драться кулаками. Ради развода она прибегала ко всем возможным средствам. Она даже сжела научные результаты, над которыми муж трудился несколько лет...

Этот случай невольно заставляет нас задаться вопросом: откуда взялись те бури, которые внезапно потопили корабль любви? Возможно, более глубокое понимание этого поможет предотвратить подобные любовные трагедии. Какими

бы убедительными ни были наши доводы, питать злобу всегда не стоит. Оскорбления, оставшиеся в наших сердцах, и раны, которые никогда не заживут, могут разрушить много прекрасного в нашей жизни. Мы оказываемся запертыми в бездне собственного страдания и даже не можем радоваться счастью других. Ненависть, подобно яду, влияет на нашу жизнь и разъедает её.

Головные боли, расстройства пищеварения, бессонница и сильная усталость — вот физические симптомы, характерные для людей, питающих обиду. Один авторитетный медицинский институт провёл исследование, в отчёте о котором говорится, что по сравнению с людьми, настроенными более позитивно, те, кто питает обиду, чаще попадают в больницу. Исследования, проведённые медицинскими работниками, показывают, что люди, страдающие сердечными заболеваниями, зачастую — не те, кто много работает, а те, кто жалуется на тяжёлый труд; самой вероятной причиной гипертонии являются люди, которые снаружи кажутся спокойными, но внутри мучаются сильной злобой. Злоба может даже привести к несчастным случаям. Эксперты по дорожному движению говорят: «Никогда не садитесь за руль в гневе». Женщины, постоянно думающие о невнимательности мужа, чаще сталкиваются с несчастными случаями в доме, чем те, у которых в душе нет посторонних мыслей.

С другой стороны, любовь и сострадание действуют как источник жизненной энергии. Как сказал один доктор ме-

дицинских наук: «Великодушие — лучшее лекарство». Первый шаг в борьбе с обидой заключается в том, чтобы определить её источник. Если мы сможем честно проанализировать ситуацию, то в девяти случаях из десяти обнаружим, что на самом деле обида во многом проистекает из нас самих. Игнорировать свои недостатки и слабости — это естественно для человека. При любой возможности мы всегда превращаем свои недостатки в чужие ошибки, а затем испытываем к ним необоснованную обиду. Например, в каждом деле о разводе почти всегда очевидно, что так называемая «невиновная» сторона зачастую не так невиновна, как ее изображают.

«Это очень странное явление», — говорит психолог. «Наши собственные ошибки кажутся нам гораздо менее серьезными, чем ошибки других. Думаю, это связано с тем, что мы досконально знаем все обстоятельства, при которых была совершена ошибка, и поэтому в какой-то мере прощаем себя, тогда как в отношении чужих ошибок это невозможно». Обнаружив источник обиды, мы должны приложить все усилия, чтобы справиться с ней. Второе, что нужно сделать, и что является самым эффективным, — это забыть обиду. Разумные люди не ограничиваются тем, что просто забывают старую обиду; они также часто заполняют пустоты в своей жизни новыми мечтами и энтузиазмом. По словам психологов, мы не можем одновременно испытывать две сильные эмоции — любить и ненавидеть; это невозможно. Обида в основном эгоцентрична, поэтому лучший способ забыть

обиду — помогать другим.

Помогая другим, мы обнаруживаем, что в этом мире добрых намерений всегда больше, чем злых. Результаты исследования одного университета показывают: если относиться к людям с искренней дружеской позицией, в 65–90 % случаев это вызывает ответную дружескую реакцию со стороны мужчин и женщин. Поэтому доктор наук, возглавлявший это исследование, сказал: «Любовь порождает любовь, а ненависть — ненависть; эта старая поговорка, по большому счету, верна». Супружеская пара, отношения которой подошли к концу, уже не имела желаний продолжать жить вместе. «Давай расстанемся по-хорошему», — муж предложил жене самостоятельно выбрать долю семейного имущества. Жена, заботясь о будущем мужа, поделила имущество поровну и забрала с собой дочь, поскольку считала, что девочка должна остаться с матерью. Они быстро достигли соглашения о разводе, и когда пришло время оформлять документы, муж снова по собственной инициативе дал жене значительную сумму наличных. Он сказал: «Тебе с ребёнком придётся много тратить, так что в будущем, что бы ни случилось, не забудь мне об этом сказать». Они развелись, но муж продолжал помогать матери и дочери, и они стали друзьями, а не врагами.

У развода есть свои причины, но разведённые супруги могут остаться друзьями. В конце концов, прожив вместе некоторое время, они обрели более глубокую эмоциональную связь, чем у обычных друзей, и вполне могут стать очень

близкими друзьями.

12. Счастливый брак требует саморегулирования

Каждый мечтает о счастливом браке. Однако счастливый брак требует саморегулирования. У каждого есть свои критерии в отношении брака, и люди не всегда понимают, что эти критерии часто безосновательно влияют на качество их брака. Ведь сущность брака не всегда так ярка и разнообразна, как им хотелось бы. Это похоже на то, как красивый спортивный автомобиль не зависит от обтекаемого кузова и скорости: значение двигателя заключается в том, что его истинная мощность исходит из скрытых глубин.

Саморегулировка — это умение адекватно изменить свои представления о браке, трезво оценивать реальность и не предъявлять к партнеру чрезмерных требований. Только так вы сможете обеспечить счастье в семье.

Если вы стремитесь к счастливому браку, но ваши требования к счастью значительно превышают требования вашего партнера, вам необходимо пересмотреть свой настрой. Хотя брак и должен быть «сшит на заказ», нельзя ожидать, что он будет идеален во всех деталях. Идеальный брак — это либо миф, либо притворное представление для двоих. Прежде чем обрести своё счастье, вы должны понять следующую истину: чрезмерные требования не только лишают вас правильного понимания того, что такое брак, но и ложатся тяжёлым бременем на плечи партнёра. Поэтому рекомендую тщательно отобрать пять критериев, без которых вы не мо-

жете обойтись, чтобы построить свою модель брака, отказавшись от остальных или пойдя на компромисс в отношении них.

Первый критерий — целеустремленность. Сохранение баланса между личной и совместной идентичностью и статусом позволит сделать семейную жизнь гармоничной и счастливой. Человек должен иметь стремление к карьере. Почти для большинства людей в поисках любви стремление к карьере является важным фактором, привлекающим их во втором человеке. Влюбиться в кого-то — это не только влюбиться в его или её тело, но, что более важно, влюбиться в его стремление к карьере, в его душу; то есть вам нравится человек, стремящийся к чему-то, а не тот, кто бездельничает.

Поскольку стремление к карьере является одной из основ любви, полная самоотдача делу не должна приводить к разрушению отношений. Ключевым моментом здесь является то, что, стремясь к карьере, вы не должны забывать о своей второй половинке; вам следует вовлечь его в свои дела, чтобы он тоже был занят вашим делом, чтобы он влился в ваши дела и разделил с вами заботы и тревоги. Если ему нечем заняться, он начнёт чувствовать пустоту и скуку, будет испытывать невыносимую одиночество, начнёт строить воздушные замки, отдалится от вас и в конце концов уйдёт. Потому что он почувствует, что вы забыли о его существовании, что он вам не важен, и пойдёт искать того, кто ценит его. Если вы сможете поделиться с ним своими профессиональ-

ными противоречиями, заботами и страданиями, попросить его помочь вам найти выход, он обязательно будет рад и полюбит вас ещё сильнее.

Практически все примеры неудач в реальной семейной жизни имеют одну общую черту: полное нарушение равенства в статусе и положении, которому в браке следует уделять огромное внимание: либо одна сторона полностью погружается в жизнь другой, либо обе стороны ведут совершенно раздельный образ жизни. По-настоящему счастливый брак должен основываться как на общих увлечениях и идеалах супругов, так и на относительно независимых личных занятиях и интересах. Только при установлении стабильных и гармоничных отношений равенства между личностями и статусами супругов в браке счастье может быть долговечным.

Второй критерий — тщательное создание романтики и сознательное или бессознательное проявление искренних чувств, что позволяет избежать скуки, однообразия и заурядности в жизни и создать атмосферу счастья. Может ли романтика в браке быть такой же прекрасной, как долгий поцелуй в первую любовь? Все эксперты по браку убеждены, что да. Вопрос в том, готовы ли супруги продолжать свою любовную историю. Если вы хотите, чтобы ваш брак был счастливым и долгим, романтика — это не что-то лишнее. Однако отличие от периода до брака заключается в том, что теперь любовь выражается не столько бурно и импульсивно,

сколько длительно и нежно. О любви нельзя забывать ни в коем случае. Многие люди всегда оправдываются тем, что они заняты на работе, не могут уделять внимания семье и любви, но на самом деле это проявление недостатка любви. Любящий человек ни при каких обстоятельствах не позволит любимому человеку испытывать одиночество и страдания. Даже в самый напряжённый рабочий период он (она) найдёт время позвонить домой и любимому человеку, ведь это всего лишь небольшое усилие, которое нисколько не отвлечёт от работы. Если вы этого не делаете, значит, вы не хотите этого делать или просто не задумываетесь об этом. Вы считаете, что они не так важны, что не приносят вам особой пользы, и, по сути, просто игнорируете их.

Третьим критерием является стремление улучшить качество сексуальной жизни и найти оптимальные способы сексуальной гармонии — это важная гарантия счастья в современном браке. Сексуальные отношения между мужем и женой в браке часто сравнивают с отношениями между поездом и рельсами: малейшая оплошность может привести к несчастному случаю. Однако супружеских пар, которые действительно понимают это и умеют находить компромисс, не так много. Многие, основываясь на том, что они уже несколько лет используют одну и ту же сексуальную позу, само собой разумеющимся считают, что партнеру нравится именно эта поза. Или принимают свою частоту — раз в неделю — за сексуальный ритм партнера. На самом де-

ле сексуальные проблемы в браке решаются легче, чем другие проблемы: если не руководствоваться предвзятостью и упрямством, счастливый брак станет ещё прекраснее благодаря гармоничной сексуальной жизни.

Четвёртый критерий — это обеспечение счастья в настоящем, а не роскошные мечты или ожидание счастья в будущем; только так можно твёрдо и надёжно строить семью.

Очень распространённым явлением в браке является то, что супруги привыкли ублажать и обманывать друг друга обещаниями вечной любви. На самом деле будущее всегда остается неизвестным, и никто не может точно предсказать, что произойдёт завтра. Вместо того чтобы мечтать о новых поцелуях, лучше в полной мере насладиться сладостью настоящего момента. С другой стороны, счастье в браке заключается в том, чтобы постоянно ценить и ощущать его; будущее счастье нуждается в сегодняшнем счастье как в основе.

Иногда счастье не ощущается обоими одновременно, но это не значит, что кто-то из них несчастен. Счастье в браке подобно изюму в хлебе: когда двое делят его, скорее всего, только один из них сможет его почувствовать, но это ни о чём не говорит. Вы же не будете есть только этот один хлеб — вкус счастья может оказаться в следующем.

Поэтому мужчина и женщина в браке должны сохранять душевное равновесие. Если судить о счастье в браке только по вкусу одной буханки, вы никогда не сможете почувствовать истинное счастье, подобное изысканному вину.

Пятый критерий — создание системы взаимной критики, признаваемой обеими сторонами, что позволит избежать конфликтов в семье, своевременно общаться и жить в гармонии. Взаимная критика супругов в браке должна быть здоровой и безобидной, а также помогать обоим осознавать свои недостатки и недочеты. Однако в реальности из-за отсутствия разумного подхода к критике супруги часто обвиняют друг друга в очень резкой форме.

Жена, которая во время медового месяца с нетерпением убирала за мужем, впоследствии начинает с почти ненавистным чувством относиться к мужу, разбрасывающему окурки. Мужчина, который с безграничной заботой относится к жене, может со временем все меньше и меньше терпеть то, что она во время еды всегда поднимает мизинец. Именно в этом и заключается причина отсутствия конструктивной критики. Когда вы чувствуете себя обиженным, вы перекладываете ответственность на другого человека, но при этом не занимаетесь самоанализом и не осознаете, что именно недостаток любви с вашей стороны является основной причиной развала семьи. Поэтому одной только карьерной ориентации, без любви, далеко не достаточно.

В конечном счёте, брак нуждается в совместных усилиях обоих партнёров. Ваше счастье находится в ваших руках: если вы будете чётко следовать этим пяти принципам и постоянно работать над собой, вы сможете наслаждаться счастливой семейной жизнью.

Глава 2. Вступление в семейную жизнь и настрой своего внутреннего состояния

1. Понимание сути семьи на трех этапах жизни

Когда человек впервые попадает в семью, это происходит пассивно и неосознанно. Ваша семья может быть бедной, а может быть и богатой — у вас нет права выбора. Возможно, вы приносите этой семье радость, а может быть, и страдания. Но вы не осознаете этого. Семья дала вам жизнь, и вы инстинктивно испытываете к ней привязанность и любовь. У детей, лишившихся семьи, в глубине души остаются душевные раны. Стремление к семье — это стремление к любви и заботе, ведь ваша жизнь ещё не может быть самостоятельной и независимой, вам нужна семейная забота и воспитание. Дети, имеющие семью и в полной мере наслаждающиеся семейным теплом, формируют здоровую психику и характер, тогда как у детей, лишившихся семьи, в психике легко возникают патологии, которые в конечном итоге приводят к формированию эксцентричного характера.

Только когда ты осознаешь свою жизнь, ты сможешь выносить собственные суждения; только когда ты сможешь контролировать своё сознание, ты сможешь сам решать, как жить. И тогда ты начнёшь понимать, что такое семья, и бу-

дешь либо доволен ею, либо недоволен.

Мы не можем выбирать, какими будут наши родители и каким будет наш дом. Независимо от того, родились ли мы в богатой или бедной семье, в полной или неполной семье, в городе или в горной деревне, в благополучной семье или в семье, переживающей кризис, мы не должны ни радоваться этому, ни жаловаться. Семья не только дала нам жизнь, но и сформировала наш характер. Именно отсюда начинается наш жизненный путь к достижению наших целей.

В детстве ты вынужден полагаться на семью. Как только у тебя сформируется самосознание, ты сможешь выбирать свою жизнь. Если семья мешает твоему здоровому развитию, ты можешь отстаивать свои законные права в соответствии с законодательством.

Однако такие ситуации всегда вызывают беспомощность, и никто не хочет видеть такого исхода. В большинстве семей родители готовы приложить как можно больше усилий, даже отдать жизнь, чтобы осуществить мечты своих детей, поэтому дети не должны предъявлять к родителям слишком высоких и многочисленных требований. Родители дали тебе жизнь, а значит, дали тебе шанс на успех. Если у тебя сформировалось собственное сознание, ты можешь самостоятельно отстаивать свои права, но не должен строить свои интересы на страданиях родителей.

Недовольство родителями и семьёй на самом деле является следствием неправильного отношения к себе. В мире нет

идеальных родителей, как и нет идеальных семей; главное — с какой позицией вы смотрите на свою семью. Поскольку вы являетесь частью этой семьи, вы также несете ответственность за исправление её недостатков. Нельзя просто придирааться к недостаткам родителей, не анализируя при этом себя. Если у вас правильное понимание ситуации, вы сможете изменить родителей и текущее положение дел в семье. Вы уже взрослый человек, и родители тоже надеются, что вы сможете изменить ситуацию в семье, а не хотят, чтобы вы отвернулись от неё.

Поэтому, стремясь к собственному счастью, не причиняя страданий семье и родителям, которые тебя воспитали. Это основной принцип поведения каждого человека с совестью.

Второй раз в жизни ты вступаешь в семью — ту, которую создаёшь по своему желанию. Эта семья — плод твоей любви, и ты будешь прилагать все свои силы, чтобы её сохранить. Особенно когда в твоей семье появится маленький ребёнок, твои чувства к семье достигнут своего апогея.

Каждый, кто создает семью, несет перед ней определённую ответственность и обязанности. Стремление к карьере — это проявление ответственности перед семьёй и перед самим собой, но семейные обязанности многогранны и требуют от вас полной ответственности, а не только сосредоточения на карьере.

Некоторые люди целыми днями заняты своей карьерой, на самом деле уклоняясь от семейных обязанностей и обя-

зательств. Пообедав, вы просто вытираете рот и уходите — это не только неуважение к труду жены, но и безответственность по отношению к самому себе. Ведь семье нужны не только ваши карьерные успехи и заработанные деньги, но и ваша любовь. Если вы считаете, что вашей нежности и радости достаточно, чтобы просто зарабатывать деньги, то вы могли бы получить все необходимое — еду, одежду, жилье и транспорт — в любой социальной службе, и вам не нужно было бы создавать семью.

Если уделять внимание только семейной жизни и пренебрегать карьерой, это тоже может привести к распаду семьи. Причина в том, что, когда ты занят созданием своей маленькой семьи, вдруг обнаруживаешь, что твоя жизнь уходит на эту семью, и ты теряешь возможность реализовать себя. Твоя карьера и твои мечты тонут в семейной жизни, и ты жаждешь, чтобы твоя жизнь вновь засияла. И тогда вы снова начинаете воспринимать семью как бремя, сковывающее ваши руки и ноги. В семьях, где есть малейшие разногласия, конфликты постепенно обостряются, кризис висит в воздухе, и в любой момент обе стороны могут пойти на неразумные поступки. В счастливых и гармоничных семьях супруги, как правило, понимают и поддерживают друг друга, сознательно жертвуя частью своего времени ради сохранения единства и счастья семьи. Для этого необходимо своевременно заниматься психологической коррективкой.

Современная семья должна быть демократичной. Не сто-

ит думать только о том, как заработать на жизнь и обеспечить семью, и сосредоточиваться исключительно на карьере. Вы должны уделять внимание и семье, наслаждаться любовью и радостями семейной жизни. Только так вы станете полноценным человеком — человеком со всеми своими чувствами и желаниями, живым человеком. Чтобы семья стала тем духовным раем, о котором вы мечтаете, вам нужно тщательно над ней работать. Под «созиданием» здесь подразумевается не покупка роскошной мебели и дорогой бытовой техники, а то, что вам нужно научиться терпимости и заботе о других. Уважайте каждого члена семьи, включая своих детей; не будьте слишком строги к своему супругу или супруге; не требуйте, чтобы другой человек был таким же, как вы; дайте каждому возможность чувствовать себя свободно и непринуждённо. Только в такой семье ваша жизнь станет интересной и красочной, и вы сможете по-настоящему наслаждаться радостями жизни.

Когда ваша жизнь вступит в пожилой возраст, вы войдёте в другую семью — семью, состоящую из ваших детей, — и это будет третья семья, с которой вам предстоит столкнуться. Пожилым людям нужна забота детей, и в этот момент вы фактически будете жить в семье, состоящей из ваших детей. В этой семье вы утратите право отдавать приказы и утратите родительскую власть. Вы можете быть популярным человеком, а можете и не пользоваться популярностью. Вы должны принять этот факт и правильно к нему отнестись. В этой

семье вы будете лишь уважаемым старшим, а не хозяином и лицом, принимающим решения. Вы уступаете место главы семьи и уходите на второй план: теперь не дети слушаются вас, а вы должны слушаться их. Правильное отношение заключается в том, чтобы не выставлять напоказ свой возраст, не цепляться за семейную власть и передать право принятия решений детям. Не следует также ничего не делать, просто наслаждаясь плодами чужого труда, и не становиться обузой для детей. Ваш жизненный опыт может стать ориентиром для детей на пути к успеху, и вы можете продолжать приносить пользу. Будьте уверены: «Я ещё нужен». Тогда вы будете желанным гостем в этой семье.

Семьям, в которых супруги уже в преклонном возрасте, нужна энергия, которую приносят молодые люди. Ваша энергия уже иссякла, и вам нужно, чтобы молодые люди принесли вам тепло. Возможно, к этому моменту вы уже потеряли супруга и остались в одиночестве, но, войдя в семью, которую создали ваши дети, вы должны испытывать чувство удовлетворения. Приспосабливайтесь к обстановке в этой новой семье, сохраняйте душевное равновесие и наслаждайтесь спокойной старостью. Возможно, вы войдете в семью другого человека и найдете нового спутника жизни, но у вас уже не будет юношеского задора. В это время пожилые супруги должны заботиться друг о друге, вместе вспоминать пройденный жизненный путь, подводить итоги всех радостей и горестей, успехов и неудач, вздыхать о жизни

— и быть довольными тем, что рядом есть душевный друг. О заботе о бытовых нуждах могут позаботиться дети, а душевное утешение можно обрести, только став частью семьи. Понимание трех этапов семейной жизни очень важно для построения счастливой и полноценной жизни. На каждом этапе необходимо корректировать свой внутренний настрой, адаптироваться к семье, преодолевать кризисы и достигать берега счастья.

2. Психологические вариации в семье

Вся жизнь человека проходит в окружении семьи, и его психологическое отношение к ней постоянно меняется с возрастом. Таким образом, в течение жизни у человека возникают три периода психологической зависимости от семьи и два периода психологического бунта против семьи.

После рождения человек по самой своей природе вынужден полагаться на семью, чтобы выжить, поэтому естественным образом возникает психологическая зависимость от семьи. Этот этап и является первым периодом психологической зависимости от семьи в жизни человека. Если в это время его потребность в зависимости удовлетворяется, он чувствует себя счастливым и радостным, а его психическое здоровье развивается нормально; если же она не удовлетворяется, он испытывает страдания и печаль, а его психика деформируется. Этот этап длится примерно с момента рождения до пятнадцати-шестнадцати лет, хотя в настоящее время он может заканчиваться раньше: некоторые дети уже

в двенадцать-тринадцать лет способны вести самостоятельную жизнь.

С возрастом формируется самосознание, развивается способность человека к самостоятельной жизни. В этот момент человек начинает стремиться самостоятельно решать вопросы своей жизни, и семья становится для него препятствием на пути к индивидуальной независимости. Вся любовь семьи к нему превращается в противоположную силу, подталкивающую его к разрыву с семьёй — это и есть первый период бунтарства в жизни. Этот период приходится примерно на возраст 15–16 лет, хотя у некоторых он может начаться раньше.

В этот период бунта человек стремится вырваться из семьи, жаждет самостоятельной жизни и ищет идеальную семью. Ему всегда кажется, что его семья не соответствует его ожиданиям, а его родители хуже чужих; недостатки родителей, которых он раньше не замечал, теперь становятся очевидными, и авторитет родителей как кумира рушится, исчезает. Он может вымещать злость на родителях, намеренно идти им наперекор, умышленно устраивать сцены и даже сбежать из дома. Приведенный ранее пример с Ван Яном, который потребовал сменить родителей, является типичным проявлением этого явления; это само по себе является проявлением его стремления к независимости, а также ярким проявлением семейной бунтарской психологии.

Понимание этого явления требует от каждой семьи свое-

временной корректировки своих психологических привычек и правильного реагирования. С одной стороны, родители должны в нужный момент предоставить ребенку определенную степень независимости и самостоятельности, не брать на себя все заботы и не решать все за него, удовлетворяя стремление ребенка к независимости и его требования; с другой стороны, ребенок, живущий и растущий в этой семье, должен осознавать изменения, происходящие в своей психике в подростковом возрасте, своевременно корректировать свои бунтарские настроения, активно общаться с членами семьи, выражать свои мысли и развеивать внутреннее недовольство и разногласия — так можно избежать возникновения неловких ситуаций. Ведь разрыв с семьёй нанесёт каждому человеку труднозаживаемую душевную травму и принесёт вечную боль.

Независимо от того, произойдёт ли разрыв с семьёй или сохранятся близкие отношения, как только человек вступает в этап влюблённости, в его душе пробуждается чувство принадлежности к семье. Создание семьи со своим любимым человеком — это цель, к которой человек стремится всю жизнь; эта семья формируется в соответствии с его собственными представлениями и идеалами, и каждый будет очень дорожить ею и наполнять её любовью. В этот момент вы вступаете во второй период зависимости от семьи в своей жизни.

Эта новая семья обладает особой магией, притягивающей

вас: где бы вы ни находились, вы всегда будете скучать по ней, жадать вернуться в её объятия и в полной мере наслаждаться семейным теплом. Особенно после появления в этой новой семье собственного малыша вы станете ещё больше полагаться на неё, привязываться к ней — семья станет для вас всем, вашей жизнью, и вся ваша жизнь будет посвящена этой семье. Счастье в новой семье заставит вас скучать по прежней семье, по родителям. Именно тогда вы сможете понять заботу и любовь родителей, именно тогда вы по-настоящему поймёте жизнь и смысл бытия.

Однако вскоре ты почувствуешь, что поддержание этой семьи требует от тебя больших затрат — времени и сил; твоя карьера страдает, с каждым днём ты всё больше устаёшь, тебе хочется вернуться в те беззаботные времена холостяцкой жизни, и вдруг ты начинаешь чувствовать, что посвятить всю свою жизнь этой маленькой семье — это как-то не по душе; тебе кажется, что ты должен покорять мир, а сейчас эта семья стала для тебя обузой, и вот наступает второй период бунта против семьи в вашей жизни.

Ситуация на этом этапе сложна, особенно в условиях современной общественной жизни, когда каждый стремится к самореализации, не хочет отставать от времени, желает проявить свою индивидуальность и жить полноценной жизнью, а бунт против семьи становится своего рода модой. В последние годы в обществе распространилась фраза: «Поменял?» — имеется в виду смена жены, то есть смена семьи, что явля-

ется одним из проявлений психологии бунта против семьи.

Как правило, достигнув тридцатилетнего возраста, человек испытывает чувство неотложности, стремится добиться известности, создать семью и оставить след в жизни. В это время всё, что мешает ему, вызывает психологическое отторжение, и семейные конфликты проявляются наиболее ярко. Семье важно понимать эту психологию, чтобы своевременно корректировать взаимное отношение, поддерживать друг друга, понимать друг друга и обмениваться мыслями — так можно избежать обострения конфликтов. Если же каждый будет настаивать на своём, это приведёт к распаду семьи и станет причиной страданий.

Когда человек проходит через напряжённый и насыщенный период среднего возраста, переживая все взлеты и падения жизни, и вступает в пожилой возраст, у него естественным образом возникает психологическая зависимость от семьи — это третий период психологической зависимости от семьи в жизни человека.

В этот период вы будете хотеть, чтобы ваши дети были рядом с вами, вы будете стремиться к тому, чтобы их семьи были счастливыми и благополучными, и вы будете стремиться увидеть плоды всей своей жизни.

Независимо от того, идет ли речь о вас самих или о ваших потомках, каждый из нас, живущий в этом обществе, должен понимать процесс психологических изменений в семье и своевременно корректировать своё психологическое

состояние в разные периоды развития семейной психологии, адаптируясь к ситуации в семье. Только так можно создать гармоничную, счастливую и благополучную семейную культуру и семейную жизнь.

3. В зрелом возрасте необходимо саморегулирование

Известный писатель Ю Гуанчжун в одной из своих статей писал: «В молодости можно, пожалуй, укрыться под защитным зонтиком семьи и не так легко получить рану. А в среднем возрасте вы сами становитесь этим зонтиком, и от ветров и дождей со всех сторон уже не укрыться». Если разделить жизнь до и после среднего возраста на два этапа, становится ясно, что предыдущий этап представляет собой процесс непрерывного роста: поступление в учебные заведения, накопление знаний, трудоустройство, достижение успехов в карьере, создание семьи, женитьба, рождение детей... Однако после среднего возраста жизнь, кажется, вступает в процесс непрерывных утрат: ухудшение здоровья, уход детей из дома, замедление карьерного роста, кризисы в браке и т. д. Если к этому добавляются внешние перемены, такие как увольнение, потеря работы, экономический кризис и т. п., это ещё больше усугубляет чувство утраты и разочарования у людей среднего возраста. Таким образом, психологический кризис среднего возраста — это явление, с которым сталкивается каждый, и в современном обществе его особенно трудно избежать.

Как справиться с кризисом среднего возраста, превратив

«опасность» в «возможность»; как настроить психологическое состояние человека среднего возраста, превратив «кризис» в «жизненную силу», чтобы вторая половина жизни стала более насыщенной и значимой? Мы, считаем, что люди среднего возраста должны понимать, с какими изменениями им предстоит столкнуться, какие психологические переживания эти изменения вызовут, а также какое отношение и какие методы помогут им справиться с кризисом.

Наиболее заметной чертой среднего возраста являются физиологические изменения: функции организма начинают снижаться, энергии и физической выносливости становится меньше, чем раньше, и человек легче утомляется. Эти изменения заставляют людей среднего возраста уделять больше внимания своему здоровью.

Вступая в средний возраст, приходится сталкиваться и с изменениями когнитивных способностей. Согласно результатам одного зарубежного исследования, на протяжении всего среднего возраста у взрослых наблюдается тенденция к снижению способности решать два вида задач (традиционное решение задач и решение практических задач). Однако способность решать практические задачи остается стабильной в позднем среднем возрасте. В повседневной жизни часто слышны сетования людей среднего возраста на ухудшение памяти и трудности с освоением нового материала — это происходит именно из-за постепенного снижения когнитивных способностей с возрастом.

Кроме того, людям среднего возраста приходится переосмысливать свою самооценку. Средний возраст — это новый важный этап в формировании самооценки человека. Многие люди среднего возраста в глубине души часто задают себе вопросы: «Есть ли у меня ещё шанс?», «Я ещё на что-то способен?» Если в жизни возникают неудачи, это ещё больше усугубляет самосомнение и чувство утраты, в результате чего человек погружается в растерянность. В этот момент многие неосознанно начинают искать новые возможности, чтобы подтвердить свою ценность и обрести новый смысл жизни.

В большинстве семей родители среднего возраста сталкиваются с тем, что их дети вступают в поздний подростковый период или раннюю взрослую жизнь. По мере того как дети растут, становятся самостоятельными, поступают в учебные заведения, устраиваются на работу, вступают в брак и, в конце концов, покидают семью, родители испытывают дискомфорт и не могут приспособиться к новой ситуации. Между людьми среднего возраста и их детьми-подростками часто возникают конфликты, усиливаясь чувства тревоги, одиночества и беспомощности.

Вступая в средний возраст, многие люди вынуждены столкнуться с суровой реальностью: их родители и родители супруга становятся все старше, постепенно стареют и даже сталкиваются с проблемами старости, болезней и смерти. Невозможность обеспечить родителям достаточный уход

заставляет людей среднего возраста нести на себе тяжелый груз чувства вины и беспомощности. Особенно когда родители в конце концов уходят из жизни, у многих людей среднего возраста остается душевная боль.

В среднем возрасте также могут возникнуть проблемы с перестройкой отношений в паре и брачные кризисы. Именно в этот период брак чаще всего сталкивается с серьезными трудностями. В некоторых семьях супруги среднего возраста, не сумев вовремя адаптироваться к изменениям в сексуальной физиологии и психологии, сталкиваются с дисгармонией в сексуальной жизни и растущим недовольством браком, что приводит их в ловушку внебрачных связей.

Психологический кризис среднего возраста — это, по сути, необходимость сталкиваться с проблемами, изменениями и вызовами, характерными для этого периода жизни. Эти вызовы являются неизбежными этапами и испытаниями, через которые проходит каждый человек, достигший среднего возраста, и никто не является исключением. Британский психолог И. Течек написал статью под названием «Кризис среднего возраста и преждевременная смерть», в которой проанализировал биографии 310 художников и обнаружил, что у одной части художников творческий потенциал был высоким до 40 лет, а после 40 лет их талант иссяк; в то время как другая часть художников прославилась только после 40 лет, продемонстрировав свой художественный талант. Это явление говорит нам о том, что средний возраст не означа-

ет застоя в развитии, невозможности инноваций и однообразия жизни. Средний возраст может стать новым отправным пунктом в жизни. Главное — в том, как относиться к кризису среднего возраста, как адаптироваться и справляться с ним, чтобы выйти из кризиса и открыть для себя новые возможности.

Во-первых, необходимо понять и осознать, с какими изменениями столкнутся люди среднего возраста, какие психологические реакции эти изменения вызовут и какое влияние окажут на их жизнь, чтобы иметь представление о ситуации и заранее подготовиться. Средний возраст — это «золотой век» жизни: за годы работы накоплен богатый опыт, расширился кругозор, и это прекрасный период для реализации своих идеалов и стремлений. Однако нельзя игнорировать влияние объективных условий. Столкнувшись с реальностью, не следует терять дух, если цель достижима благодаря усилиям; если же условия не позволяют этого, нужно дожидаться подходящего момента. Тогда даже при столкновении с неудачами удастся сохранить душевное равновесие.

Во-вторых, нужно принять физиологические изменения, уделять внимание собственному здоровью, уделять больше времени физическим упражнениям, сознательно заботиться о своем теле, улучшать рацион питания и вести здоровый образ жизни. Средний возраст — это переходный период от молодости к старости, и состояние здоровья в это время уже не такое хорошее, как в молодости. С течением времени на-

чинают появляться признаки старения, и организм становится более уязвимым к различным заболеваниям. Следует регулярно проходить медицинские осмотры, своевременно обращаться к врачу, правильно понимать суть заболеваний и не поддаваться излишним переживаниям и страхам. В целом, только сохраняя хорошее психологическое состояние, человек среднего возраста сможет в полной мере раскрыть свой потенциал и достойно выполнять свои роли в обществе и семье.

В-третьих, научитесь снижать рабочую нагрузку. В среднем возрасте карьера стабилизируется, но, как правило, растёт и ответственность. Средний возраст — это также период, когда социальный статус сверстников может значительно повышаться, а разница в доходах становится весьма заметной. Столкнувшись с тем, что ваши ровесники становятся начальниками или «любимцами эпохи», следует относиться ко всему этому с спокойствием и широтой взглядов. Правильно оценивайте достоинства других и благоприятные возможности, избегая ревности и чувства неполноценности. Общество многогранно и сложно; иногда различия обусловлены искусственными факторами неравенства, поэтому не стоит мучить себя упреками в адрес судьбы. Негативные эмоции следует заменить плодотворной работой и разнообразными увлечениями, которые наполнят жизнь смыслом.

В-четвертых, следует уделять внимание брачным отношениям. Супругам нужно проявлять больше понимания друг к

другу, удовлетворять потребности друг друга и делить между собой тяготы жизни. После того как дети вырастут и станут самостоятельными, можно посвятить освободившееся время развитию новых увлечений, самосовершенствованию, наслаждению радостями жизни и укреплению брачного счастья. В семье люди среднего возраста находятся между пожилыми и детьми, и между тремя поколениями существует психологический разрыв, обусловленный разницей в возрасте и эпохах. Необходимо больше общаться, лучше понимать друг друга, доверять и уважать друг друга, сокращая психологический разрыв, чтобы обеспечить гармоничную семейную жизнь.

В-пятых, занимайтесь тем, что вам нравится. В среднем возрасте карьера и семья стабилизируются, жизнь становится однообразной, и иногда может возникнуть чувство усталости и отсутствие новизны. Уделяйте больше времени самоанализу, корректируйте свой образ жизни, научитесь принимать и отпускать, занимайтесь тем, что вам нравится, смело пробуйте новое и всегда сохраняйте молодой настрой.

4. Никогда не идите на компромисс с трудностями

В семейной жизни всегда возникают неожиданные проблемы. Иногда эти проблемы ставят вас в затруднительное положение, из которого, кажется, нет выхода. Когда человек оказывается в сложной ситуации, ему естественно хочется, чтобы появился спаситель, который вытащил бы его из беды — это вполне понятно. И действительно, бывают бла-

годетели, которые в самый трудный момент спасают вас из затруднительного положения. Однако это возможно только при условии, что вы сохраняете веру в себя и прилагаете усилия, чтобы спастись самостоятельно. В противном случае даже всемогущий «Бог» бессилен перед человеком, который полностью сдался и утратил всякую веру в себя.

Джонс был фермером, который управлял небольшой фермой недалеко от Форт-Аткинсона в штате Висконсин, США. Он был здоров и много работал. Однако продукция фермы не приносила ему богатства, но на жизнь хватало. Но однажды произошло нечто, что внезапно поставило Джонса в бедственное положение. Джонс заболел полным параличом, оказался прикованным к постели и практически утратил способность самостоятельно обслуживать себя. Все его родственники были убеждены: он навсегда останется больным, лишенным надежды и счастья. Возможно, он больше ничего не сможет сделать. Однако Джонс действительно смог что-то сделать. Его поступки принесли ему счастье, которое сопровождалось успехом в карьере и материальным благополучием.

Каким образом Джонсу удалось добиться таких перемен? Он применил метод «позитивного мышления». Да, его тело было парализовано, но его психика осталась нетронутой. Он мог думать, он действительно думал и строил планы. Однажды, когда он был поглощён размышлениями и планированием, он обнаружил самое важное средство, и именно в тот

момент и в том месте он принял своё решение.

Джонс решил развивать позитивный настрой. Он хотел быть полным надежды, сохранять оптимизм, культивировать позитивные эмоции и, находясь там, где он был, воплощать творческие идеи в реальность. Он хотел стать полезным человеком. Он хотел обеспечивать свою семью, а не быть для неё обузой.

Он рассказал о своём плане семье. «Я больше не могу трудиться физически, — сказал он, — поэтому я решил трудиться своим умом. Если вы согласны, каждый из вас сможет заменить мои руки, ноги и тело. Давайте засеём кукурузой каждый участок пахотной земли на нашей ферме. Затем мы будем разводить свиней и кормить их собранной кукурузой. Когда наши свиньи будут ещё молодыми и их мясо — нежным, мы забиваем их, делаем из мяса колбасы, упаковываем их, регистрируем торговую марку и начинаем продавать. Мы сможем продавать эти колбасы в розничных магазинах по всей стране». Он тихонько усмехнулся и продолжил: «Эти колбасы будут расходиться как горячая выпечка».

И эти колбасы действительно стали расходиться как горячие пирожки! Спустя несколько лет название «Колбасы из поросят Джонса» вошло в повседневный лексикон семей и стало одним из самых аппетитных продуктов.

Джонс стал миллионером. Благодаря позитивному настрою Джонс достиг ещё большего успеха — он сформулировал теорию «позитивного настроения» на основе своего

секрета. Несмотря на многочисленные физические препятствия, он стал счастливым человеком. Позитивный настрой способен создавать богатство, а негативный — приводит к обратному результату. С позитивным настроением вы будете неустанно стремиться к цели, пока не обретете то богатство, к которому стремитесь. Сейчас вы можете, опираясь на позитивный настрой, сделать свой первый шаг вперед.

Когда вы погрязли в беде, если не сможете отнестись к ней разумно, а будете только жаловаться на судьбу, злиться и разбрасывать вещи, в конечном итоге вы полностью погубите себя.

Один американец по имени Оскар именно так и погубил себя. В один из дней во второй половине 1929 года он ждал на вокзале в Оклахома-Сити, столице штата Оклахома на юго-западе страны, поезда, чтобы отправиться на восток. Он уже несколько месяцев провёл в западных пустынных районах, где температура достигала 43 градусов по Цельсию. Он занимался разведкой нефти для одной компании.

Оскар был выпускником Массачусетского технологического института. Говорят, что он соединил старинный геологский жезл, гальванометр, магнитометр, осциллограф, электронные лампы и другие приборы в новый прибор для разведки нефти.

Теперь Оскар узнал: компания, в которой он работал, обанкротилась из-за неспособности погасить долги. Оскар оказался в затруднительном положении и отправился в об-

ратный путь. Пока он ждал поезд на вокзале, он нервничал и ходил туда-сюда; данные, показываемые его прибором для поиска нефти, свидетельствовали о том, что под вокзалом залегают огромные запасы нефти. Однако Оскар ногой отбросил прибор и в ярости воскликнул: «Здесь не может быть столько нефти!» Он вернулся туда, где жил раньше: остался без работы, и его карьерные перспективы были мрачны.

Но вскоре под этим вокзалом действительно обнаружили нефть, и город буквально «всплыл» на нефтяном море.

В жизни обоих американцев возникли трудности. Однако разное отношение к ситуации привело к разным результатам. Джонс, столкнувшись с трудностями, проявил здравый смысл, не впал в отчаяние и пессимизм, и поэтому смог найти выход; Оскар же, столкнувшись с трудностями, потерял самообладание, стал раздражительным и беспокойным, не видел выхода и упустил свой шанс. Поэтому, когда в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, которые ставят нас в затруднительное положение, беспокоиться бесполезно. Чтобы выбраться из него, нет другого способа, нет никакого спасителя — вам остается только самостоятельно настроить себя психологически, успокоиться, тщательно обдумать ситуацию, и тогда вы сможете найти решение проблемы.

В законах общественной жизни следует понимать эту простую истину: в мире никогда не было никаких спасителей. Можно полагаться только на себя, на свою уверенность и на свои усилия. Столкнувшись с трудностями, настройте себя

на позитивный лад и измените свою ситуацию с помощью активных действий — тогда вы сможете стать своим собственным спасителем!

5. Воспитание детей из разведённых семей приобретает ещё большее значение

С углублением реформ и открытости наши консервативные представления о семье претерпели значительные изменения, а уровень разводов растёт из года в год. Вопросу воспитания детей из разведённых семей следует уделять особое внимание. Многие исследования, проведённые как в Китае, так и за рубежом, показывают, что дети из разведённых семей очень часто становятся людьми с нарушениями физического и психического здоровья.

Дети из разведённых семей часто испытывают сильное чувство неполноценности, чувство покинутости и обиду. Эти негативные эмоции неизбежно сказываются на их межличностном общении и отношениях со сверстниками, приводя к снижению способности общаться с людьми и затрудняя поиск друзей. Кроме того, с течением времени это негативное влияние не только не ослабевает и не исчезает, но, напротив, постепенно накапливается, усиливается и приводит к ещё более серьёзным трудностям в общении, а иногда даже к социальной изоляции. Развод родителей оказывает более сильное негативное влияние на отношения с сверстниками у младших детей, чем у детей старшего возраста.

Дети из разведённых семей испытывают недостаток уве-

ренности в себе как в повседневной жизни, так и в учебе. Согласно опросам, у большинства детей из разведенных семей в той или иной степени наблюдаются поведенческие нарушения. Обострение семейных конфликтов приводит к неполноценному семейному воспитанию: детям из неполных семей зачастую не хватает надлежащего воспитания и руководства в учебе; к тому же разпад семьи бросает тень на их душу, что приводит к потере уверенности в себе как в жизни, так и в учебе. Не ощущая семейного тепла, они легко подвергаются влиянию негативных моделей поведения извне, что приводит к формированию у них довольно выраженных антисоциальных наклонностей и конфликтных настроений и т. д.

Развод родителей оказывает серьезное влияние на формирование и развитие личности ребенка. В процессе формирования личности родители являются первыми и единственными учителями ребенка на всю жизнь. Однако разведенные семьи дают детям неполноценное влияние на формирование личности и неполноценное воспитание. Это неизбежно приводит к дефектам в формировании характера ребенка, таким как нестабильность характера, импульсивность и деструктивность, неумение ладить с людьми, патологическая настороженность и т. д.

Один мой друг, учитель, рассказал мне следующий пример. Однажды к нему обратилась женщина средних лет по фамилии Чжан и, плача, сказала: «Учитель, спасите моего ребенка! Я не надеюсь, что он станет таким же успешным,

как ваш сын, я только хочу, чтобы он стал порядочным человеком и не превратился в отброс общества. Если вы меня не спасете, я не смогу жить дальше.» Она плакала так горько — вся надежда на жизнь у неё была связана с этим сыном, но, к её удивлению, сын снова и снова разочаровывал её. 17-летний Цянцян бросил школу ещё в 10-м классе: за один семестр он пропустил два месяца занятий; мать просто не могла смириться с тем, что из него ничего не вышло. Цянцян, можно сказать, был ребенком с тяжелой судьбой: с самого рождения он не знал отцовской любви. Его мать, госпожа Чжан, пережила два несчастливых брака. Вскоре после рождения сына Цянцяна от первого мужа он безжалостно бросил их. Госпожа Чжан вышла замуж во второй раз, взяв с собой сына, но вновь оказалась в беде. Ее второй муж был жестоким, и ни одного дня не проходило, чтобы она и ее сын Цянцян не подвергались избиениям.

Второй муж часто в приступе ярости разбивал всё, что было в доме, пока в конце концов не осталось даже тарелок, и им приходилось пользоваться одноразовыми контейнерами для еды. В такой ужасной семейной обстановке, где «из 365 дней в году 300 раз его избивали», Цянцян, который раньше был довольно жизнерадостным, постепенно стал всё менее разговорчивым, его характер становился всё более замкнутым, и он возненавидел эту семью, принесшую ему столько страданий. Он ненавидел мать, винил близких в своих несчастьях, считая, что именно она принесла ему эту непри-

ятную жизнь, и ненавидел её за слабость и беспомощность. Он также ненавидел отчима. Но с отчимом он ничего не мог поделать, и когда не мог противостоять его кулакам, он вымещал свою злобу на матери — в общем, она ему всё больше и больше не нравилась.

Цянцян из хорошего ученика превратился в отстающего. Сердце Цянцяна, постоянно переполненное обидой и болью, начало терять интерес к учебе. Раньше он учился хорошо, его оценки были одними из лучших в классе и в школе. Раньше он учился в ускоренной группе, но из-за ухудшающихся результатов учителя перевели его в группу с более медленным темпом обучения. Его успеваемость упала с 22-го места в классе до 146-го. В глазах учителей Цянцян стал испорченным плохим учеником: он перестал быть таким же покладистым и прилежным, как раньше, стал вспыльчивым, распушенным в мыслях и ещё более халатным в учёбе.

После всех этих перипетий Цянцян почувствовал, что его уже ничто не спасёт. Учителя перестали его любить, родители тоже стали к нему испытывать неприязнь, и тогда он окончательно сдался, всё меньше и меньше хотел ходить в школу и стал бродить с рюкзаком по окрестностям. В глазах учителей и одноклассников он превратился в настоящего изгоя, и окружающие всё больше и больше начинали смотреть на него с неприязнью. Долгое время живя в атмосфере безразличия и насилия, Цянцян лишился чувства безопасности, а его характер стал подозрительным и вздорным.

Это типичный пример психологической травмы, наносимой ребенку разводом родителей. Если бы ситуацию удалось своевременно исправить, это не привело бы к столь серьезным последствиям. Многие несчастные исходы в семьях происходят именно из-за отказа от правильного воспитания ребенка. Как отец или мать из разведенной семьи могут избежать травмирования психики ребенка? Это вопрос, над которым должен задуматься каждый родитель. Начинать нужно с себя: нужно настроить свой внутренний настрой, правильно относиться к ситуации, чтобы направить ребенка на путь здорового развития. Поэтому вам следует соблюдать следующие три правила:

Во-первых, родители после развода должны по возможности избегать проявления своих ненормальных эмоций и поведения в присутствии ребенка. Влияние развода обязательно отразится на эмоциональных и поведенческих изменениях разведённых супругов. Ребёнок, находясь в угнетённой атмосфере, создаваемой одним из родителей, станет подавленным, что вызовет цепь психологических реакций и приведёт к ряду психологических изменений. Поэтому родители, особенно тот из них, кто живёт с ребёнком, должны уметь сдерживать свои эмоции. Ради физического и психического здоровья ребенка не следует чрезмерно проявлять перед ним негативные эмоции, вызванные разводом, и тем более не следует открыто демонстрировать перед ним изменения в своем поведении. Родители после развода ни в ко-

ем случае не должны говорить плохо о бывшем супруге в присутствии ребенка, а тем более использовать ребенка в качестве инструмента для передачи враждебных сообщений, то есть использовать встречи ребенка с бывшим супругом для передачи различных оскорбительных, угрожающих или обидных сообщений в адрес бывшего супруга. Родителям следует помнить один совет: «Когда вы «стреляете стрелами» в бывшего супруга, эти стрелы сначала пронзают тело ребенка, а уже потом долетают до него».

Во-вторых, необходимо улучшать межличностные отношения и исправлять такие нежелательные черты характера, как низкая самооценка и застенчивость. У детей, долгое время проживших в неполной семье, часто возникают проблемы в отношениях со сверстниками, что связано как с их собственным комплексом неполноценности, так и с возможной дискриминацией со стороны сверстников. Родители должны поощрять детей смело заводить друзей, участвовать в различных общественных мероприятиях и открыто общаться со сверстниками и близкими друзьями. Одновременно с этим необходимо создавать условия и облегчать общение таких детей со сверстниками. Только через общение со сверстниками ребенок сможет избавиться от душевного дискомфорта, укрепить дружбу, улучшить межличностные отношения и раскрыть свою индивидуальность.

В-третьих, следует по возможности свести к минимуму и избегать негативного влияния неблагоприятных социаль-

ных факторов на детей из разведенных семей. Родители из неполных семей обязательно должны создать для ребенка благоприятную семейную атмосферу; если в новой семье к ребенку относятся плохо, следует решительно положить конец этой несчастной семейной жизни.

6. Формирование правильного отношения к богатству

В экономической жизни богатство оказывает сильное искушение на каждого человека. Именно это искушение заставляет людей прилагать усилия и бороться за создание богатства. Однако некоторые люди теряют правильное отношение к богатству: одни используют свою власть для накопления богатства; другие, не глядя на последствия, грабят богатство; третьи обманывают и мошенничают, наживаясь нечестным путем. Все эти люди не могут правильно относиться к богатству, утратили человечность и сбились с пути. Правильное отношение заключается в том, чтобы создавать богатство собственными мыслями и мудростью, собственными усилиями и трудом.

Сейчас мы живём в эпоху реформ и открытости, у многих в кармане появились деньги, но при этом многие по-прежнему считают, что раньше, когда они были бедны, жили счастливее. Помимо факторов социальной нестабильности, основной причиной этого является то, что мы лично не смогли правильно настроиться на отношение к богатству и ещё не приспособились к этой экономической эпохе. Столкнувшись с богатством, люди часто испытывают следующие

нездоровые психологические состояния: Наличие денег вызывает чувство незащищенности. Это связано с тем, что в нашем обществе пока не налажен порядок. Кроме того, слишком много людей находятся за чертой бедности. Имея деньги, человек хочет еще больше. Это человеческое желание никогда не может быть удовлетворено. С таким настроением человек не сможет обрести счастье.

Зависть к тем, кто богаче тебя. Зависть — это слабость человеческой натуры. Изначально ты мог бы с радостью наслаждаться своим богатством, но как только начинаешь завидовать другим, твоё счастье исчезает. Крепко прижимать кошелек, не смея показывать своё богатство, притворяться бедным — это проявление мелкобуржуазного менталитета.

Столкнувшись с богатством, человек, овладевший вышеперечисленными мыслями, погрузится в страдания и не сможет вкушать радости богатства. Относительно богатства человек должен сохранять спокойное отношение, обладать современным мировоззрением, активно создавать богатство, с радостью им наслаждаться, делать всё, что в его силах, и быть довольным тем, что имеет. Относительно богатства человек должен:

Во-первых, заботиться о безопасности, но не беспокоиться чрезмерно. Обретя богатство, человек начинает опасаться, что кто-то может угрожать его жизни, ведь многие люди по-прежнему живут в бедности. Если ваше богатство заработано законным путем, оно находится под защитой закона,

поэтому ваши опасения излишни.

Во-вторых, зарабатывать деньги законными путями, не прибегая к нечестным методам. Благородный человек любит богатство, но приобретает его по закону. Богатство, не созданное собственным трудом, вызывает душевное беспокойство.

В-третьих, не будьте скрягой, активно тратьте деньги и наслаждайтесь радостью богатства. Зарабатывать деньги нужно для того, чтобы сделать жизнь лучше, а потребление — это воплощение ценности богатства. Если не тратить деньги, то невозможно наслаждаться радостями жизни, и вы превратитесь в скрягу. Расходы на жизнь — это как соль в блюде. Как гениальный бизнесмен, Гейтс глубоко понимает, что тратить деньги нужно так же умело, как добавлять соль в блюдо — в меру. Все, наверное, знают о чудесных свойствах соли: если её положить мало, блюдо будет пресным и безвкусным; если же переборщить, оно станет горько-соленым и его будет трудно проглотить. Только тогда, когда человек правильно распоряжается каждой копеейкой, он может добиться успеха в карьере и обрести счастье в жизни.

В-четвертых, разумное распределение наследства. Дети из богатых семей, выросшие среди куч банкнот, очень легко приобретают вредную привычку тратить деньги как мелочь и пусто тратить время. Учитывая вред, который деньги могут нанести детям, многие современные миллиардеры следуют принципу воспитания «каким бы богатым ни был родитель,

не делай богатым своего ребенка» и предпочитают пожертвовать деньги обществу, чем дать детям лишнюю копейку на расточительство.

В-пятых, формирование современных представлений об инвестировании, чтобы деньги работали, превращая «мертвые» деньги в «живые». Во-первых, диверсификация инвестиций — не класть все яйца в одну корзину. Во-вторых, доверие дела экспертам, чтобы не тратить силы и время на управление финансами. Билл Гейтс, хотя и является выдающимся компьютерным гением, в вопросах конкретного управления финансами неизбежно «уступает другим». Поэтому он нанял молодого финансового эксперта Лоусона в качестве своего инвестиционного менеджера.

Богатство — это признак современной жизни. Живя в современном мире, нужно иметь современные взгляды. Не нужно стесняться и скрывать свои отношения к богатству: стремление к богатству — это совершенно нормальное желание, и именно благодаря тому, что каждый человек испытывает это желание, экономика общества движется вперёд.

Богатство — это результат труда. Стать богатым благодаря труду — это естественно и законно. В настоящее время определение труда претерпело значительные изменения: под ним понимается не только физический, но и умственный труд, причём именно умственный труд является основным способом обогащения в наше время. Применение высокотехнологичных знаний и интеллекта — главный путь к богатству

для современного человека. Если вы хотите разбогатеть, вам нужно учиться. Знание — это сила, знание может изменить судьбу человека.

7. Превратите стресс в движущую силу

Вступив в семью, вы естественным образом берете на себя бремя семейной жизни. Иногда это бремя становится давлением, от которого невозможно избавиться. Если в вашем сознании заселились мысли о давлении или неудаче, следует как можно скорее избавиться от них, поскольку сильное давление и мысли о неудаче неизбежно приведут к провалу. Существует множество примеров из жизни успешных людей, подтверждающих эту философию. Если мы сможем с осторожностью обдумать, проанализировать и изучить эти примеры, а также перенять опыт этих людей, то вы сможете преодолеть те трудности, которые, казалось бы, неизбежно приведут к неудаче. Секрет успеха успешных людей заключается в том, чтобы настроить свой внутренний настрой, превратить стресс в движущую силу, а негативные мысли о неудаче — в позитивные усилия, направленные на достижение цели.

Во-первых, нужно осознать, что некоторое давление может быть полезным. Оно служит мотивацией к действию. Например, без давления, связанного с необходимостью оплачивать расходы на проживание, некоторые люди просто не стали бы работать. То же самое касается семьи: если вы хотите вывести семью из материальной бедности, вы будете активно искать способы заработать деньги.

Во-вторых, когда вы осознаете наличие стресса, если не устранить его своевременно, то с течением времени он превратится в очень сложную и запутанную проблему.

В одной статье рассказывается о мосте, рассчитанном на нагрузку в 10 тонн, который отлично служил обществу в течение 15 лет, выдержав за это время миллионы тонн грузов. Но однажды водитель грузовика проигнорировал знак, ограничивающий нагрузку до 10 тонн, и в результате перегруженный грузовик привел к обрушению моста.

Это явление очень хорошо соответствует результатам исследования Томаса Хомерса, посвященного стрессу. Он обнаружил, что главной причиной стресса является одновременное наступление множества «изменений». Если «единица измерения жизненных перемен» накапливается до 300 или превышает это значение, это означает «перегрузку». По его шкале вдовство оценивается в 100 единиц, развод — в 73, разлука — в 65, брак — в 50 и так далее. Поэтому, когда вы сталкиваетесь со стрессом, нужно своевременно устранять его, не допуская перегрузки.

В-третьих, чем раньше распознать признаки стресса, тем лучше. Психолог Фред Стэнбери в журнале «Life» отметил: «Стресс может вызвать множество заболеваний, таких как рак, артрит, болезни сердца и органов дыхания, мигрень, аллергию, а также другие психологические и физиологические дисфункции». К другим симптомам стресса относятся: мышечные спазмы, боли в плечах, спине и шее, бес-

сонница, усталость, утомляемость, подавленность, пониженное настроение, замедленная реакция, отсутствие интереса к чему-либо, чрезмерное употребление алкоголя, переедание или недостаточное питание, диарея, менструальные боли, запоры, сердцебиение, страхи, раздражительность. В повседневной жизни мы часто не обращаем должного внимания на стресс, который на нас оказывают общество и семья, и только когда обнаруживаем это, наше тело уже не в силах выдержать нагрузку, и нам остаётся лишь лежать в больничной койке. В этот момент стресс уже не превращается в движущую силу, а просто сбивает вас с ног.

Как уже упоминалось ранее, «изменения» являются основной причиной стресса. Накопление повседневных забот может привести к «высокому давлению», которое гораздо сильнее, чем простое физическое травмирование. Как гласит пословица: «Мелочи беспокоят нас и ставят на мучительную скамью; можно сидеть на горе, но нельзя сидеть на острие иглы». Независимо от того, что вызывает стресс, только выяснив причину, можно принять соответствующие меры.

В-четвертых, ищите эффективные способы лечения и своевременно корректируйте свой психологический настрой.

(1) Отправной точкой для превращения стресса в движущую силу является облегчение вашей «нагрузки». Восемьдесят процентов лечения может состоять в том, чтобы записать то, что для вас важно, и те обязанности, которые вы несете,

а затем расставить их по приоритетам и отбросить то, что неважно. Помните: супергерои существуют только в комедиях и фильмах. У каждого есть свои ограничения; вам следует осознать и принять свои «ограничения» и остановиться, не дойдя до предела своих возможностей. Стресс сопровождается чувством подавленности. Найдите друга, которому доверяете, или психолога, чтобы поделиться своими чувствами — это напрямую облегчит ваше состояние подавленности и поможет вам объективно и спокойно думать и планировать.

(2) Приспосабливайтесь к окружающей среде. Как сказал один отец своему горячему сыну: «Проблемы станут проще только тогда, когда ты осознаешь и примешь жестокость жизни». Только научившись приспосабливаться и жить в условиях борьбы, мы сможем расти и созреть. По возможности старайтесь избегать серьезных жизненных перемен в период одиночества, ведь ваша способность выдерживать стресс в одиночку ограничена. Если вы испытываете обиду на кого-то, своевременно устраняйте разногласия, вызвавшие проблему: «Не позволяйте гневу дожить до заката».

(3) Следите за своими пищевыми привычками. Находясь в состоянии стресса, мы часто склонны переедать, особенно те продукты, которые только усиливают стресс и не несут питательной ценности. Сбалансированное потребление белков, витаминов и растительных волокон способствует выведению сахара, кофеина, лишнего жира, алкоголя и никотина, что необходимо для снижения стресса и других негативных

последствий.

(4) Занимайтесь физическими упражнениями. Это укрепит ваше здоровье и поможет избавиться от избытка адреналина, который вызывает стресс и сопутствующее ему беспокойство.

Основной ответ на вопрос, как превратить стресс в движущую силу, заключается в вере. И если вы будете каждый день в душе тихо повторять свои убеждения, вы сможете превратить стресс в движущую силу и добиться успеха.

8. Поставьте перед собой цель

В современной экономической и социальной жизни семейная жизнь обязательно должна опираться на определённую экономическую основу: без денег невозможно содержать семью. Поэтому каждый хочет разбогатеть, у каждого есть мечта о богатстве. Однако некоторые очень быстро отказываются от своей мечты, в результате чего жизнь теряет движущую силу, дальнейшая жизнь превращается в бесцельное существование, а сама жизнь теряет смысл. В этом и заключается причина неудач большинства людей. Не отказывайтесь от мечты: даже если она не сбудется в течение всей вашей жизни, вы всё равно почувствуете, что прожили жизнь не зря.

Тем более что, если вы начнете действовать, вы обязательно получите результат. Наполеон Хилл сформулировал процесс обогащения в виде шести основных шагов:

Во-первых, чётко определите, какую именно сумму денег

вы хотите получить.

Во-вторых, решите, чем вы готовы пожертвовать ради вознаграждения.

В-третьих, установите точную дату, к которой вы хотите получить желаемую сумму.

Четвертое: составьте четкий план достижения своей цели и немедленно приступайте к действиям — независимо от того, готовы вы к этому или нет, воплощайте план в жизнь.

В-пятых, четко и ясно запишите сумму денег, которую вы хотите получить, и срок, в который вы хотите получить эти деньги.

В-шестых, два раза в день произносите вслух написанное вами заявление: один раз утром, проснувшись, и один раз вечером, перед сном.

Суть этих шести шагов заключается в действии: любая великая мечта о богатстве становится реальностью только в действии.

Мечты человека превращаются в чёткую цель, в направление, к которому можно стремиться. Когда у семьи появляется цель, к которой она стремится, в конечном итоге она её достигает. Крисман Стоун так описывает один из своих личных опытов:

Однажды вечером я гостил у супругов Фрэнка и Клаудии в Мехико. Клаудия сказала: «Я мечтаю о том, чтобы у нас был дом в районе Гардин (Гардин — самое желанное место в этом прекрасном городе)».

«Почему у вас его ещё нет?» — спросил я.

Фрэнк с улыбкой ответил: «У нас нет на это денег».

«А какая разница, если вы знаете, чего хотите?» — спросил я и, не дожидаясь ответа, задал следующий вопрос:

«Кстати, ты читал когда-нибудь книги, которые вдохновляют и мотивируют?»

«Нет», — прозвучал ответ.

Тогда я рассказал им о людях, которые знали, чего хотят, прочитали несколько книг по мотивации, последовали советам из них и приступили к действиям.

Я даже рассказал им, как несколько лет назад я на своих условиях — с первоначальным взносом в 1500 долларов — купил в рассрочку новый дом стоимостью 30 000 долларов и как своевременно погасил всю сумму. Я пообещал подарить им одну из рекомендованных мной книг.

Фрэнк и Клаудия приняли решение.

В декабре того же года, когда я занимался в кабинете, мне позвонила Клаудия и сказала: «Мы только что приехали в США из Мехико, и первое, что мы с Фрэнком хотим сделать, — это поблагодарить тебя».

«Поблагодарить меня? За что?»

«Мы благодарим тебя за то, что купили новый дом в районе Гардин».

Через несколько дней, когда мы ужинали вместе, Клаудия объяснила: «В один субботний вечер мы с Фрэнком отдыхали дома. Нам позвонили несколько друзей из США и попро-

сили отвезти их на машине в район Гардин.

«Как раз в тот момент мы оба были довольно уставшими. К тому же мы уже отвозили их туда в начале недели. Фрэнк уже собирался «попросить прощения», как вдруг в его голове всплыла фраза из этой книги — «пройди чуть дальше».

«Когда я везла их на машине через этот искусственный рай, я увидела дом своей мечты — и даже тот самый бассейн, о котором я так мечтала.

«Фрэнк купил его».

Фрэнк сказал: «Вам, наверное, очень интересно узнать: хотя стоимость этой недвижимости превышает 500 тысяч песо, а на моём счёте всего 5 тысяч песо, расходы на проживание в нашем новом доме в районе Гатин обходятся нам даже дешевле, чем в старом».

«Почему же?»

«Ну, мы купили два дома, а по стоимости недвижимости это равносильно одному дому. Один из них мы сдали в аренду, и арендная плата за эту квартиру достаточна, чтобы покрывать ежемесячные платежи по всей недвижимости».

В этой истории нет ничего удивительного. Домохозяйка одной семьи мечтала купить дом в престижном районе. И вот они нашли возможность, придумали способ и в конце концов осуществили свою мечту. Если бы не эта мечта, они бы навсегда остались жить в бедном районе. Семья купила две квартиры, сдала одну в аренду, а в другой живет сама — такой способ зарабатывания денег является вполне обычным

явлением. Однако человек, лишенный мечты, никогда бы не додумался до такого решения. Удивительно то, что человек без опыта, если только он поймет и применит определенные принципы успеха, может легко получить то, чего хочет.

В нашей общественной жизни многие люди настолько подавлены реалиями быта, что теряют свои мечты, в результате чего жизнь становится совершенно безрадостной, а люди лишаются энергии и творческого потенциала и преждевременно стареют.

Скорректируйте своё мировоззрение, подарите себе прекрасную мечту — и вы обнаружите, что жизнь стоит того, чтобы за неё бороться, и с каждым днём вы будете становиться всё моложе.

9. Налаживание отношений между невесткой и свекровью

В семейной жизни отношения между свекровью и невесткой имеют огромное значение. Они напрямую влияют на атмосферу во всей семье. Однако в нашей семейной жизни именно отношения между свекровью и невесткой являются самыми сложными. Это связано с тем, что по традиции невестка — пришельца, и её появление вызывает временную психологическую неспособность других членов семьи приспособиться к новой ситуации, особенно у свекрови. Мать сына может почувствовать, что сын вдруг отдалился от неё, что невестка отняла его у неё. Именно такая психология приводит к напряжённости в отношениях между свекровью и невесткой и затрудняет их урегулирование.

Один успешный мужчина сказал так: «Что для мужчины самое тяжелое в семье? Это когда между его родной матерью и женой возникает конфликт. Скажите, ведь обе они тебе близки и дороги, на чью сторону же встать?»

«Когда я впервые привел свою девушку (ныне мою жену) домой, они обе сразу понравились друг другу и даже поладили при знакомстве. Но, не знаю почему, с тех пор как мы начали готовиться к свадьбе и обустраивать новый дом, они разделились на два лагеря: не только противостояли друг другу, но и пытались привлечь меня на свою сторону. Даже по поводу того, какую кровать купить, они не могли прийти к согласию. Моя жена хотела купить модную сейчас кровать «Симмонс», а мама постоянно повторяла, что я с детства привык спать на жесткой кровати, и даже говорила, что в книгах написано, что мягкая кровать вредна для здоровья. Так мы и спорили, пока в конце концов моя жена настояла на покупке «Симмонса», а мама, почувствовав, что к её мнению не прислушались, очень рассердилась.

«После нашей свадьбы мама, опасаясь, что у нас нет опыта самостоятельной жизни и мы не умеем вести хозяйство, стала приезжать к нам раз в несколько дней, чтобы научить мою жену готовить и организовать питание. Мама уже в возрасте и любит поболтать; ей очень не нравится, что мы по воскресеньям высыпаемся, что моя жена любит покупать готовую еду и редко готовит сама, и она всегда находит повод, чтобы сказать пару слов. Сначала моя жена ещё прислушивалась,

но потом перестала обращать на это внимание, а сейчас даже отвечает ей резко. После ссор обе приходят ко мне жаловаться, и я действительно не понимаю, почему семейная жизнь должна так складываться? Иногда мне так и хочется уйти, не обращая внимания на то, кто из них прав, а кто виноват.

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.