

## **Тукмаков Алексей - "Сильный всегда прав. Не будь жертвой"**

Глава 1. Надо жить играючи

Терпеть не могу! И не надо!

Обидчика - наказать!

Прикройте тыл - не будьте лохом

Риск - благородное дело. Школа начинающего камикадзе

Не сомневайтесь - действуйте! Парашют или телевизор?

Бомбочка в кармане. Как заставить считаться с собой

Не бойтесь конфликтов. Пусть они вас боятся

К черту правила!

Скромность - это диагноз. Как от нее лечиться

Самое ценное - ваше время

Пароль: "Можно?" Отзыв: "Нельзя!"

Отступать - не грех

Дают - бери. Не дают - все равно бери

Глава 2. Общение - полигон для вашей силы

Основные техники кукловода

Любовь - дело тонкое

Лекарство от любовной чесотки

Как выжить в аду

Глава 3. Гав-гав. Спустите ребенка с цепи

Дети-калеки: как они получаются

Можно и нельзя: инструкция для родителей

Как вырастить гения

Глава 4. Игра на нервах: как в нее выиграть

Если сапер ошибся

Слово - не воробей. И даже не черепаха

Равняться - только на себя

Не оценивайте себя. Лучше просто цените

Когда объяснять - вредно

Я твоя мать! Ну и что?

Если вас берут на понт

Противоядие от морали

Хамству - бой!

Если кто-то сделал что-то

Глава 5. Житие мое... Тонкая настройка судьбы

Качаем мышцу. Маленькие шаги к большой цели  
Наводим марафет: как быстро привести себя в порядок  
Навыки степного волка  
Козыри в рукаве: где взять преимущество  
Напутствие

## **Предисловие.**

Вы умеете постоять за себя, защитить свои интересы и собственность, достоинство и физическую неприкосновенность?

С вами считаются окружающие: на работе, в семье и в компании друзей?

Вы обычно делаете то, что хотите, что полезно и выгодно лично вам? Не поддаваясь на всякие злостные провокации, не позволяя играть на своих нервах?

Вы часто рискуете, чтобы добиться желаемого?

Вы довольны своей внешностью? своей работой? своей жизнью?

Если на все эти вопросы вы ответили "да", то вы, пожалуй, смогли бы сами написать книгу, подобную той, которую сейчас читаете. А раз не написали, значит, наверное, не все в вашей жизни так, как вам хочется. И вы, возможно, долгие годы страдаете от одних и тех же проблем, о которых давно знаете. Вы даже вроде бы понимаете, что нужно сделать, чтобы все исправить, но не можете. И продолжаете страдать...

Но выход есть! Все можно исправить. Ну, почти все...

Эта книга - про силу и уверенность:

Про то, как обрести эти качества и перестать быть беспомощной жертвой.

Про то, как отстаивать свои права и быть настоящим хозяином своей жизни.

Про то, как прикрывать себе тылы и ставить на место хамов. Как побеждать в конфликтах и заставлять с собой считаться. Про то, что нужно каждому из нас. Про то, что нужно вам. Если, конечно, вы не хотите всегда и во всем быть жертвой.

## Глава 1 Надо жить играючи

### Терпеть не могу! И не надо!

Представьте, что вы оказались в неприятной ситуации.

Например, вы едете в общественном транспорте. Жарко. Вокруг толкаются. Вы потный и злой. Единственная отрада - открытая форточка, из которой на вас дует тонкая струйка прохладного воздуха. Вы считаете минуты, оставшиеся до вашей остановки, и стремитесь придвинуться поближе к форточке, чтобы лучше дуло. И вдруг сидящая рядом с окном женщина с ребенком на руках обращается к пассажирам: "Закройте форточку, а то ребенка просквозит". Вы с ужасом понимаете, что сейчас форточку закроют и вы окажетесь закупоренным в душной атмосфере автобуса без доступа кислорода...

Что вы будете думать, чувствовать и делать?

Как показывает практика, большинство людей терпят неудобство, причиняемое им заботливой мамашей. Такие люди ничего не говорят, но при этом очень сильно злятся. Про себя. Потому что все-таки - ребенок... Они доезжают до своей остановки, с облегчением вываливаются из автобуса, полной грудью вдыхают воздух вперемешку с выхлопными газами и мчатся дальше по своим делам. Да бог с ней, с форточкой, если до вашей остановки осталось 3 минуты. А если - час? Или - если у вас кружится голова и вы валитесь с ног?

Другой пример.

Вы - в компании приятелей. Развлекаетесь, немного выпиваете. Иногда приятели подшучивают друг над другом, безобидно так и смешно. И так уж получилось, что сегодня объектом дружеских подначек стали вы.

Сначала все шло хорошо и вы были всем довольны. Потом кто-то отпустил безобидное замечание в ваш адрес. Все засмеялись, и вы тоже - весело и искренне. Потом еще одна шутка, и снова добродушный смех.

Потом слегка перебравший приятель, желая повеселить публику, вдруг начинает рассказывать какую-нибудь пикантную историю из вашей жизни. А вы как раз не хотите, чтобы ваша личная жизнь вот так, по пьяни, обсуждалась и обсмеивалась. Но вы не представляете, как остановить обнаглевшего придурка, который думает, что и вам это все нравится. Вы дослушиваете историю, но вам уже не весело. Хотя в конце вы принужденно смеетесь вместе со всеми. Однако вечер испорчен. Для вас.

Так ведет себя большинство: дослушивают и смеются, хотя им не смешно. Просто неудобно как-то обрывать рассказчика, показывать себя таким вот ранимым, да и вообще - боишься испортить вечер.

Еще один пример.

Вы стоите в очереди. На прием к инспектору по социальному обеспечению. Вокруг - толпа старушек-пенсионерок. Стульчиков всего 12, а бабулек больше двухсот, так что они всю грызутся из-за посадочных мест. Ваш номер в очереди - 278. И обслуживают вас в лучшем случае часов через пять. Если контора не закроется раньше.

Вы стоите уже полчаса, вам душно от напирających со всех сторон бабулек, вас тошнит от их ругательств и грызни. И вас вдруг осеняет мысль, что вы пришли в этот мир совсем не для того, чтобы давиться в этой вот очереди среди старых пердушек, которым давно уже место на кладбище. И - что же дальше? Что вы будете делать?

Как показывает жизненный опыт, почти все люди относятся к такому явлению, как Очередь, со священным трепетом. Они покорно занимают место в хвосте, покорно ждут, а потом покорно уходят ни с чем, потому что забыли поставить на восьмой справке тринадцатую подпись у шестого инспектора и теперь все надо начинать сначала.

Большинство людей остаются в ситуациях, которые им неприятны. Чаще всего они не видят выхода, возможности изменить ситуацию, иногда понимают, что нужно делать, но боятся и не находят в себе решимости. Они терпят и подчиняются, злясь и негодуя. И тщательно скрывают свое недовольство.

Правда, потом они чувствуют себя бессильными и никчемными и почти всегда срываю свою злость на ком-то другом, совершенно не имеющем отношения к ситуации: на детях, на жене или муже, на своих подчиненных или собаке. В общем, на тех, кто от них, обиженных, в чем-то зависит и не может постоять за себя.

А ведь можно вести себя по-другому.

Три варианта поведения для ситуации в автобусе.

1. После маминой просьбы какой-то услужливый дебил, не понимающий, как всем хреново от жары, тянет свои руки к форточке, собираясь окончательно всех удушить. Но не дотягивается, вступаете вы:

- Эй, притормози! - И хлопаете его по спине. Сильно. Он удивленно оборачивается.
- ... - Это он собирался что-то сказать, но не успел.
- Мужик, ты охренел? Хочешь сдохнуть в этой душегубке?
- Так ты хочешь сдохнуть или как? Если не хочешь, оставь в покое форточку!

Мужик ретируется, скорее всего. Но тут вступает мамаша:

- Как не стыдно! У меня же ребенок!
- Не понял. За что я должен стыдиться, а? (Нависая над мамашей.)
- Ребенок простудится.
- О... Я сочувствую. Советую вам пересесть туда, где не дует.
- Щас! Уже пересела! Вот наглый мужик пошел! Да закройте же кто-нибудь эту форточку!

Никто не двигается, скорее всего. Никто не хочет задохнуться в душном автобусе. Тогда мамаша сама дотягивается до форточки и закрывает ее. Вы (очень вежливо) первому мужику:

- Позвольте...

Протискиваетесь к форточке и открываете ее настежь. Все пассажиры вам благодарны, уж будьте уверены.

1. Мамаша визжит:

-Хам!

Симпатии пассажиров окончательно на вашей стороне.

Она еще раз подпрыгивает на своем месте, одной рукой удерживая ребенка, а другой пытаясь закрыть форточку. Если ей это удастся, вы снова открываете ее настежь. Это может повториться до трех раз.

Мамаша, с бессилием в голосе:

- Да где вы воспитывались?!!

- Вам лучше не знать, где я воспитывался (вежливо, нависая над мамашей).

Потом вы отворачиваетесь и наслаждаетесь свежим воздухом - вы ведь теперь стоите у самой форточки.

2. Исходное положение - то же самое: душный автобус, форточка, вы и мамаша с ребенком. Форточка закрывается кем-то. В принципе, вы можете проделать все то, что описано в первом примере. Можете отмочить что-нибудь похлеще в борьбе за дозу кислорода. Но... что-то вас удерживает. То ли устали вы чрезвычайно, так что и сил на перепалку с мамашей у вас не осталось. То ли едете вы на свидание с красивой девушкой, держа под мышкой букет цветов, и собачиться поэтому не хотите. То ли настроение у вас небоевое - шеф на работе пистон вставил. А может, вы чувствуете, что сегодня не ваш день, так что обругают вас с головы до ног, а форточку все равно не откроют.

А воздуха в салоне все меньше и меньше... На следующей остановке вы протискиваетесь к дверям и вываливаетесь из автобуса. Отдышавшись, вы решаете, как же вам теперь добраться до пункта назначения - пешком, на такси, на маршрутке или на другом автобусе, где, кстати, вполне может повториться эпопея с форточкой. А то и совсем форточки не будет.

3. Форточка все-таки закрылась. Несмотря на то, что вы целых десять минут мужественно отстаивали неотъемлемое право каждого человека дышать свежим воздухом. Просто мамаша оказалась профессиональной хамкой и вы не смогли ее переругать. Не драться же вам с нею, в салоне ведь битком набито, так что и не замахнешься.

Или ребенок в самый неподходящий момент задры-гался и завизжал на ультразвуковой частоте. Да так громко, что вы сбились с мысли, а потом плюнули на эту проклятую форточку, наглую мамашу и разваливающийся автобус.

Плюнуть-то вы плюнули, но из автобуса не вышли. Ехать надо, а других вариантов, кроме этого автобуса, нет. Вообще нет. Хоть ты тресни.

Что делать в такой ситуации?

Относиться к ней спокойно. По-настоящему спокойно. Не сжимая челюсти от рвущегося наружу трехэтажного мата, который вам хочется обрушить на голову проклятой мамашы, не удерживая левой рукой правую, норовящую отправить в нокаут дебила, закрывшего форточку, не проклиная душные автобусы и низкую зарплату, из-за которой вы не можете купить себе BMW или "копейку", на худой конец. А спокойно.

Да, вам не повезло. Да, форточка закрылась, а ехать еще целый час. Да, других автобусов нет. Да, наши законы позволяют хаму обложить вас с ног до головы, и

ничего ему за это не будет, а если вы его побьете, как он того заслуживает, у вас же и будут проблемы. Да, мамаша эта вовсе не о ребенке заботится, а просто хочет внаглую настоять на своем, причинить пассажирам неприятности и словить от этого кайф, пользуясь ребенком как поводом. Ведь на Канары она не ездит, по ресторанам ее муж не водит, а видит она только памперсы, грязную посуду и сериалы по телевизору. Так что нет у нее в жизни больше никакой радости, как другим людям гадить.

Поймите все это и успокойтесь. Не злитесь ни на кого и, боже упаси, - на самого себя. Не чувствуйте себя обгаженным, размазанным и никчемным. Не считайте себя слабаком и неудачником. В конце концов, форточка - это такая мелочь!

### **Три варианта поведения для ситуации на вечеринке.**

1. После первых слов любителя пикантных историй вы встаете, подходите к рассказчику, сгребаете его в охапку и перемещаете в другую комнату с улыбкой и успокоительным воркованием:

- На пару слов, Сашок. Я тебе расскажу, как оно там закончилось. Ты приколешься (не обращая внимания на слабые попытки освободиться из вашей железной хватки).

Дверь за вами закрывается. Вы прислоняете Сашку к стенке, на ногах он стоит нетвердо. Ваша правая рука берется за его причинное место.

- Ты чего?! А ну отпусти! - Он тут же протрезвел процентов на 50.

- Прикуси язык, козел.

Ваша правая рука совершает пол оборота по часовой стрелке.

- А-а-а-а! - это Сашок сдавленным голосом. Теперь он протрезвел на 100 процентов. - Пусти, больно!

Ваша правая рука совершает полный оборот, но уже против часовой стрелки.

Сашок выпучивает глаза и открывает рот в безмолвном крике. На его лице появляется гримаса понимания. Теперь он смотрит на вас вытаращенными глазами, ожидая дальнейших указаний.

- Анекдот про чукчу знаешь?

- Да (поспешно).

- Молодец. Сейчас ты его всем нам расскажешь. Все будут смеяться. И ты тоже.

Понял? (ваша правая рука готовится сделать еще один оборот).

- Да, я все понял! (поспешно).

- Молодец. Смотри, не забудь (вы все еще раздумываете насчет дополнительного оборота).

- Я все понял (умоляюще.)

- Вижу, что понял (вы действительно это видите).

Ну иди, весели народ.

Вы возвращаетесь в компанию. Сашок рассказывает анекдот про Чукчу. Все смеются, а Сашок - больше всех. Вам хорошо.

2. После пикантного рассказа вам стало неприятно. Все уже отсмеялись, запили и

закусили рассказанную историю. Но вы понимаете, что на этом дело не закончится и вам предстоит быть клоуном весь оставшийся вечер. Так принято в этой компании, и вы это знаете. Ведь вы уже не раз наслаждались обсуждением личной жизни ваших приятелей, не спрашивая их согласия, впрочем. Вы веселились и смеялись, вам это нравилось. Но сегодня роль козла отпущения вас не устраивает. Настроение не то. А разбираться со всеми подряд - тоже не выход, ведь в компании той два тренера по карате и один чемпион по самбо.

И вы решаете просто уйти. В перерыве между анекдотами и затяжными волнами смеха вы встаете, хлопаете стакан водки (самогона, вина или что они там пьют), закусываете большим куском того, что лежит на столе, и, прожевав и проглотив, говорите внимательно смотрящей на вас компании (выберите подходящий вариант или придумайте свой):

- Душно здесь. Пойду подышу.

- Хорошо тут у вас. Но мне пора. Завтра в Париж еду, а вещи не собрал.

- Да пошли вы все с вашими дурацкими историями.

И вы уходите, благополучно избежав дальнейшего обсуждения вашей подноготной. Настроение, однако, у вас будет паршивенькое. Так что совсем неплохо будет его улучшить. Здесь есть несколько вариантов.

Если у вас есть телефон, можете заказать пиццу и французское вино. Доставят в течение часа.

Если нет телефона, можно засесть в ближайшем баре и куковать там всю ночь.

Если мало денег, можно купить в ларьке бутылку водки и палку колбасы, напиться и захрапеть. Утром вы точно забудете о неудавшейся вечеринке.

3. Предположим, Сашок все-таки рассказал свою (то есть вашу) историю, все отсмеялись, выпили и закусили. И вы ждете, что шутки в ваш адрес сейчас посыплются как из рога изобилия. Ведь личность вы интересная, и всем есть что о вас рассказать. Так что быть вам клоуном. И уйти хочется, а нельзя. Допустим, заметили вы в компании красивую женщину, и хотите ее... познакомиться хотите. Или, еще вариант, вы пришли на вечеринку, чтобы завязать контакт с нужным вам человеком и закрутить с ним бизнес. Так что если вы уйдете, то упустите выгодную возможность. И вы решаете остаться.

Но как же быть с Сашком, который всю кашу заварил? Если бы вы жили, скажем, веке в шестнадцатом, то могли бы вызвать Сашку на дуэль. К сожалению, в нашем веке дуэли запрещены. Зато, вот счастье, разрешено слабительное. А в аптеке возле вашего дома как раз продается такое - новая формула и клубничный вкус, действует через 5 минут и в течение трех дней, выходит все, легко и очень быстро. И вы отчетливо представляете себе, как завтра приходите к Сашку на работу, как угощаете его клубничным соком, предварительно намешав туда чудодейственного средства. И как Сашок через 5 минут мчит к туалету, на бегу расстегивая штаны. Как он с облегчением плюхается и с наслаждением облегчается. И -о ужас! - рядом нет бумаги. Ни кусочка. Ведь перед этим в туалет зашли вы.

Представьте все это в деталях, и вам станет смешно. И вы с легким сердцем будете



смеяться вместе со всеми. Только не над собой, а над Сашком, которому завтра и в течение трех ближайших дней предстоит так много интересного.

### **Три варианта поведения для ситуации в очереди.**

1. Вы достаете из кошелька сторублевую купюру. Идете в начало очереди. Купюру держите перед собой на уровне лица так, чтобы всем было видно. Очередь смотрит на вас с возрастающим интересом, давая вам пройти. Вы подходите к бабушке, которая вот сейчас уже пойдет, и приветливо улыбаетесь:

- Бабушка! Продайте мне ваше место в очереди. За 100 рублей.

И все. Какие бы фразы дальше ни говорились, вас примут в течение ближайших 5 минут. Если не согласится первая бабушка, место в очереди продаст вторая. Или третья. Кто-то из них продаст, это точно. Ведь свое время бабушки не ценят. Им уже и так мало осталось, но они просиживают его у телевизора или на скамейке во дворе. А 100 рублей - это же халява, подарок жизни! Скорее всего, самая первая ба-бушка вцепится в вашу сотню и помчится занимать очередь с другого конца, чтобы еще раз успеть за сегодня.

2. Просто плюньте на все и уйдите. Вы не для того родились, чтобы стоять в очередях.

3. Если денег на покупку первого места в очереди у вас нет и уйти нельзя - многое зависит от того, примут вас или нет, - что ж, стойте дальше. Только не злитесь и не ешьте себя. Просто в России всегда будут очереди.

Надо же простым людям как-то общаться, а чиновникам - чувствовать себя важными и могучими вершителями людских судеб.

Итак, живо реагировать на ситуацию - значит:

прежде всего, понять, что ситуация вам неприятна, что вам этого не хочется;

за 2-3 минуты придумать, как изменить ситуацию так, чтобы она вас устраивала, и сделать то, что вы придумали;

если не удалось изменить ситуацию, просто уйти из нее;

если нельзя уйти, спокойно относиться к происходящему, не раздражаясь и не злясь.

Изменение ситуации, уход, спокойствие - вот три наилучших выхода из любой неприятной ситуации.

Правда, есть еще одна возможность: не создавайте себе проблем!

Не ездите в автобусах. Купите себе машину, на худой конец - пользуйтесь маршрутками.

Не ходите на вечеринки, где вас могут унижить. Вообще не общайтесь с такими людьми.

Не стойте в очередях. Оформите доверенность у нотариуса, заплатите деньги поверенному - и пусть голова болит у него.

Короче!

Лучше предотвратить неприятную ситуацию, чем потом мучиться.

Лучше смотреть под ноги, чем отскребать грязь от ботинок.

## Обидчика - наказать!

Представьте себе, что кто-то чем-то вам навредил. С подобными ситуациями хотя бы раз в жизни встречается каждый. Прочитайте внимательно описание ситуаций. Может быть, не один раз. Представьте все в деталях, как будто это приключилось с вами. Что вы будете думать и чувствовать? А главное, что будете делать? Итак, ситуации.

1. Утром вы, как всегда, ушли на работу. А когда пришли вечером, надеясь отдохнуть и расслабиться перед телевизором, из квартиры вам под ноги вылился маленький ниагарский водопад. Вы с ужасом открыли знакомую дверь и на ощупь стали передвигаться по квартире. Потому что свет как-то не хотел включаться. Вы нашли огарок свечи и где-то с двадцатой отсыревшей спички сумели его зажечь. И тут же увидели, что обои лежат на полу. А вовсе не на стенах, куда вы их приклеили всего месяц назад. И штукатурка с потолка - тоже. До вас стал медленно доходить смысл происходящего.

Вы вошли в комнату и осмотрелись. Паркет намок и выгнулся дугой. Мебель расслоилась. Библиотеку в 1000 томов теперь можно сдать в макулатуру. Воняет какой-то химией. Ошалевшая собака забралась на шкаф и скулит оттуда. Вы сняли собаку и решили позвонить подруге. Но телефон молчал...

В общем, ближайшую ночь вы переночуете у подруги, поплачете ей в жилетку. Она даст вам кучу советов, как и что делать: милиция, жэк, суд, газета. Этот козел все до копейки отдаст и еще приплатит... Настропавившись пламенными речами до готовности идти со шваброй на танковый батальон, вы принимаете еще сто грамм и мирно отходите ко сну.

<

А завтра - что? Конечно, подниметесь к соседу сверху, который вас залил. И вот тут-то начнется самое интересное. Возможно, он вам не откроет. Или откроет в нетрезвом виде. Совершенно нетрезвом. И, возможно, пошлет вас матом. Вы - в милицию, где вам объяснят, что имущественный вред вы можете возместить через суд, а милиция тут ни при чем. Вы - в жэк, где вам вежливо объяснят, что сосед отказался платить за замену старых труб и потому их прорвало. Так что это он во всем виноват и обращаться надо в суд.

А перспектива обращения в суд никакой радости у вас не вызывает. Во-первых, в вопросах права вы ни черта на смыслите, нужен адвокат, а он дорого возьмет. Во-вторых, ваши подруги всегда хором говорили, что судьи все подкуплены и правды от них не дожدهшься. И вы тоже всегда и всем так говорили, надо же поизмываться над родной правоохранительной системой. В-третьих, для суда нужно собрать кучу документов, подтверждающих факт затопления, сумму ущерба, и т. д. и т. п. А вы по своему опыту знаете, что за каждой справочкой придется вам по три раза в одной очереди отстоять, да еще и обругают вас. И наконец, в-четвертых, даже если

суд вы выиграете, чем этот гад будет вам платить? Квартира у него муниципальная, зарплата - грошовая, имущество - рухлядь.

В общем, энтузиазм ваш, накачанный доброй подругой, как-то плавно сойдет на нет. И воцарятся в душе отчаяние и беспросветная тоска. И пойдете вы опять к своей подружке жаловаться и заливать горе. А завтра опять - к соседу, протрезвевшему уже, наверное, и попытаетесь договориться с ним полюбовно. А он, если не скрылся на несколько дней, пока все не уляжется, предложит вам помочь наклеить обои и побелить потолок. И все! А то и опять матом пошлет.

2. Вечер. Вы возвращаетесь с работы. Вываливаетесь из переполненного метро. Покупаете в ларьке поесть и попить. И тащитесь к автобусной остановке. А там толпа на три автобуса. А вы уедете в лучшем случае на четвертом. То есть - через час. А поесть сможете только через полтора. И опоздаете на любимый сериал. Вы представляете себе эту картину, ваш желудок и сознание начинают возмущенно протестовать. И вы решаете устроить себе праздник: доехать на маршрутке. Через 5 минут вы мчитесь с ветерком по направлению к родному дому. Причем сидя, не толкаясь и свободно дыша. Вы предвкушаете, как через 15 минут вы вонзите зубы в свеженарезанный бутерброд, одновременно вникая в подробности межличностных отношений Санчо с ранчо и трех бразильских красоток. И вдруг по какому-то наитию вы отвлекаетесь от сладостных грез и с ужасом обнаруживаете, что маршрутка проносится как раз мимо родного дома. Вы подпрыгиваете на сиденье, чуть не пробив потолок салона, пугая рядом сидящих пассажиров, и истошным голосом визжите водителю:

- Остановите!!! Тут!!! Скорее!!!

Но вот ведь какая штука, сидите вы в самом конце салона, а истошный ваш визг получается каким-то уж очень тихим. И мчится маршрутка дальше, и дом ваш все дальше и дальше...

- Остановите!!! Я же просил!!!

От вашего рева стекла в салоне трещат, пассажиры временно глохнут, водитель бьет по тормозам, а вы по инерции перелетаете в другой конец салона и оказываетесь рядом с водителем. Который говорит вам все, что о вас думает. Не стесняясь в выражениях. Используя всякие неприличные слова и грамматические обороты. Вслух и при всех.

Вы бледнеете, краснеете и зеленеете от злости. Пассажиры избегают на вас смотреть. Сгорев наполовину от стыда, вы вываливаетесь из маршрутки, которая уносится в ночь, обдав вас облаком выхлопных газов. Придя домой, вы долго заливаете обгаженную душу водкой или пивом, жалея, что вы не на Диком Западе и у вас нет доброго кольта с винчестером...

Все это, конечно, шутка, но! Обматерить в маршрутке вполне могут. И сделает это именно водитель. Такое происходит весьма часто. И почти никогда обруганные пассажиры не принимают мер. Во-первых, материться как-то неудобно. Во-вторых, хочется поскорее выскочить и все забыть. В-третьих, все равно ничего не сделаешь, не драться же с водителем. В-четвертых, на вашу угрозу написать куда следует водитель посылает вас еще дальше, и вы понимаете, что ваши писульки

никому не страшны.

3. Приспичило вам как-то раз отправить заказное письмо. Почта. Очередь за конвертами. Духота и давка. Отстояв полчаса, вы надписываете конверт и встаете в другую очередь, чтобы отправить письмо. Очередь медленно движется. И вот уже только один старичок отделяет вас от заветного окошка. А впереди - конец мытарствам, свежий воздух и холодное пиво.

Обслуженный старичок уходит, а вы с идиотской улыбкой просовываетесь в окошко и тянете руку с конвертом:

- Здравствуйте!

А почтальонша, не глядя на вас, хлопает на прилавок табличку, цедит сквозь зубы "обед" и, развернувшись на 180 градусов, плывет прочь от рабочего места. Вы в панике бросаете взгляд на часы: до обеда еще три минуты.

- Минуточку! Еще без трех минут!

- Уже два (презрительно через плечо). - Почтальонша уплывает дальше.

- Я целый час здесь стоял!

Почтальонша почти уплыла.

- Дайте мне книгу жалоб!

- Умный нашелся! (С издевкой в голосе.)

Почтальонша скрылась.

Вы в бешенстве. Очередь смотрит на вас сочувственно. Вы покрываетесь красными пятнами и пулей вылетаете с почты. Настроение испорчено. Злость клокочет. Вы с отчаянной очевидностью понимаете, что ничего сделать с наглой почтальоншей не сможете.

Во-первых, книгу жалоб вам не дадут. А во-вторых, даже если вы и напишите жалобу, ничего никому не сделают. Свой своего прикроет. Вы тащитесь на другую почту за три остановки и отправляете проклятое письмо. А туда, где ваше достоинство растоптали и унизили, решаете не заходить ближайшие полгода.

Вот такие вот ситуации. Что-нибудь подобное может случиться с каждым. И с вами тоже. Если уже не случилось. Во всех трех ситуациях главному герою (то есть вам) причинен вред. В первой ситуации - материальный ущерб, испорчено имущество.

Во второй - моральный, вас оскорбили. В третьей - нарушено ваше право быть обслуженным, в результате чего вы потеряли как минимум час времени.

И все же большинство людей оставляют подобное безобразие без последствий.

Прежде всего потому, что неудобно им как-то. Не хочется склочничать и скандалить, трепать себе нервы. Лучше быть выше всех этих дрызг. Прощать своих врагов, как заповедал Христос. Хотя в Христа вы, возможно, не очень-то верите. Дальше - все равно ничего не выйдет. Никому до вас нет дела. Никто никого не накажет. В это вы верите свято. Так что нечего рыпаться. Утерлись, отдышались - и вперед по жизни дальше. К новым победам и свершениям.

А теперь посмотрим, как надо себя вести в каждой из этих ситуаций, если не хочешь быть ограбленным и обгаженным.

Ситуация первая, про затопление. Сразу - в суд, и как можно скорее. Дело рассматривается минимум месяц. Иск можно подать сразу, документы собрать и

отнести потом.

Если не дают какую-то справку, пишете письменный запрос и просите дать мотивированный письменный отказ. Подписываться никто не захочет, справку вам дадут. Если не дают, посылаете запрос заказным письмом с уведомлением.

Обязаны ответить. Опять не дают - к начальству. Все заявления в двух экземплярах: один - в контору, другой - вам (с подписью принимающего, числом и входящим номером).

Если обругали, нахамили или не так посмотрели - жалоба начальнику в двух экземплярах. Один - себе. В течение месяца крикунь вставят пистон куда надо, и она будет шелковой. Вас быстро зауважают и дадут вам все по первому запросу. Потому что не привыкли наши чиновные сошки иметь дело с тем, кто за себя постоять может. Им проще дать вам то, что вы просите, и избавиться от вас поскорее.

Суд вы выиграете, потому что далеко не все судьи подкуплены. И вообще дорого это стоит - подкупить судью. А если и купили, подаете заявление о пересмотре дела в суд высшей инстанции (в порядке апелляции). Опять нет - еще выше, вплоть до Верховного суда. Дальше - международный суд, поездите по заграницам. Это, конечно, шутка. Вам и так присудят то, что вы заслуживаете (возмещение ущерба). Максимум - после первой апелляции.

Другое дело - как все это получить. Вычеты из зарплаты - это копейки в течение многих лет. А если ваш сосед не работает? Или его официальная зарплата - 1 МРОТ? Можно обратиться взыскание на имущество, опять же через суд. Хорошо, если сосед приватизировал свою квартиру. Тогда ее продадут и вам выплатят присужденное. Но скорее всего, сосед сам прибежит договариваться с вами полюбовно. Правда, условия диктовать будете вы. Скинете ему процентов 5 с суммы, подлежащей возмещению, но деньги - сразу. Он найдет.

Ситуация вторая, в маршрутке. Спокойно. Обращаетесь к пассажирам. Говорите, что заявите на хама в милицию. Просите быть свидетелями. Берете у каждого имя, фамилию, телефон (вам нужны хотя бы двое, если больше - хорошо). Записываете все, не обращая внимания на хмыки, гмыки и восклицания водителя. Он уже ошибся и свое получит. Напоследок записываете название предприятия, которому принадлежит маршрутка (оно есть на табличках со стоимостью проезда).

Стараетесь запомнить лицо водителя: две-три характерные черты. Выходя, записываете номер маршрутки и время, когда все произошло.

На следующее утро идете в отделение милиции по месту жительства и пишете заявление. Кратко и емко, с указанием фактов и свидетелей. Заявление рассматривают месяц. Если откажутся возбудить дело (ерунда ведь какая!), отнесите заявление прокурорам района и города. Дело возбудят, хама вызовут, допросят и оштрафуют. Это пистон номер 1.

Потом идете на то предприятие, которому принадлежит маршрутка. Пишете заявление директору с просьбой отреагировать. Шофера снова вызовут, отругают и лишат премии. Оскорбление пассажира - прекрасный повод сэкономить на зарплате. Это пистон номер 2.

Дальше - в суд. С иском на то самое транспортное предприятие и с требованием

возместить вам моральный ущерб и уволить негодяя. Ущерб вам в конце концов возместят. Это будут копейки, но все-таки приятно. Тем более что теперь директор вставит водителю настоящий пистон номер 3. И, может быть, уволит его совсем. Ситуация третья, на почте. Распишитесь в жалобной книге. Она прибита к стене где-то в пределах досягаемости, просто посмотрите внимательно. Если книги нет, попросите ее у другой почтальонши. Если не даст, запомните ее фамилию тоже (они написаны на табличках). Когда придете домой, позвоните в районную администрацию и узнайте, куда написать жалобу. Напишите все: что вас отказались обслуживать, хотя до обеда было три минуты, книгу жалоб не дали и разговаривали с вами цинично и грубо. Укажите фамилии и приметы почтальонш. Отправьте жалобу заказным письмом в инстанции.

Месяца через полтора вам пришлют письменный ответ. Почтальоншу отругают и, скорее всего, лишат премии. Пусть рублей пятидесяти, все равно - обидно. Ей. А если вы еще раз туда зайдете, вас узнают. Все! И обслужат. И будут очень вежливыми. Даже если через минуту - обед.

Потому что никому не нужны неприятности и головная боль.

Потому что все слова типа "пишите что хотите, все равно ничего не будет" - это ложь как раз для того, чтобы вы никуда ничего не написали.

Потому что над каждой чиновной сошкой есть харя пошире, которая по первому поводу лишит премии и отымеет в форсажном режиме. Надо же как-то развлекаться.

Потому что бумажка - это страшно. Доносы и смертные приговоры - тоже бумажки. Чиновники и мелкие сошки ох как боятся бумажек!

Еще три типичные неприятности.

Вы за что-то заплатили, а вам этого не дали. Или дали, но меньше, чем надо (обвес). Или сколько надо, но худшего качества (брак). Это может быть все, что угодно: картошка в ларьке, обувь в магазине, отбивная в ресторане, отель в турпоездке. Каждый человек имеет право получать то, за что платит. И вы тоже. А если кто-то вам не дает, по шее его! То есть - требовать добавить, обменять, вернуть деньги. Если отказывают - к директору и в контролирующий орган. Снова отказывают-в суд. Вам дадут то, за что вы заплатили. А у обманщиков отберут лицензию и закроют их фирму к чертям собачьим.

Вы что-то для кого-то сделали. И этот кто-то должен вам заплатить. А он, гад, не платит: говорит, денег нет. Это у огромного-то предприятия, не платящего вовремя зарплату! Чушь собачья, врет директор. Вы - прямо в суд. Зарплату вам выплатят, вероятно, на следующий день. А может быть, и всем остальным работникам. Хотя какое вам до них дело. Пока не платят -не выходите на работу. Вы не занимаетесь благотворительностью и не обязаны работать бесплатно.

Вам что-то насыпают, отрезают, взвешивают и заворачивают. Надо платить. Но вам почему-то кажется, что насыпали и отрезали подозрительно мало. А проверить неудобно, продавец обидится... Или выдали кому-то деньги, чтобы он для вас купил какую-то вещь, а потом вернул остаток. А говорит, что все потратил, или еще просит. Требовать отчета неудобно: все-таки человек для вас старался...

Во всех подобных случаях! Вы! Платите деньги! И не обязаны! Никому! Верить! Так что - проверяйте. Требуйте взвесить снова и посчитать столбиком. Проверить контрольными весами. А если продавец злобно на вас смотрит или, не дай бог, хамит, оставьте автограф в книге жалоб.

Требуйте отчета: товарные чеки и счета. Пересчитайте всю сумму. Два раза. И не принимайте отговорок типа: черный нал, не дали чека, потерял бумажку. Деньги ваши, вы имеете право знать, на что они потрачены. И не обязаны никому их дарить.

Не поленитесь позвонить в магазин и проверить, сколько это действительно стоит. А то некоторые кулибины придумали интересный фокус. Выдают им на работе, скажем, 1000 рублей, чтобы они в магазине купили электродрель. А на работу принесли товарный чек, чтобы отчитаться. Дрель стоит всего 600 рублей.

Предприимчивый кулибин пробивает в кассе требуемую сумму, а потом договаривается с продавцом. Тот выписывает товарный чек не на 600 рублей, а, скажем, на 900. И прикалывает к нему кассовый чек с подходящей суммой, который оставил тут же, в мусорной корзине, более ранний покупатель. Навар в 300 рублей они делят пополам.

Вот, в принципе, и все о защите прав. Правда, у некоторых читателей может возникнуть два вопроса. С деньгами - понятно, с испорченным имуществом - тоже. Это - святое, надо себя защищать. А вот охамевший водитель и наглая почтальонша - ну ведь ерунда же, граждане. Ну стоит ли опускаться до этих низостей, тратить время, нервы и силы на жалобы и суды? Гораздо лучше с достоинством просветленного Будды наплевать, забыть, пропустить мимо ушей... Только вот для кого - лучше? Для вас? Нет. Для блага человечества? Тоже нет. Лучше для хама, который еще больше обнаглеет от своей безнаказанности. А для вас это хуже. Очень даже хуже!

Ведь если любая какашка в галстук или юбке может кричать на вас, хамить и обзывать, а вы утираетесь и возвышенно терпите, вы сами себя втаптываете в грязь. И все вокруг будут относиться к вам соответственно: на работе и дома, в бане и общественном транспорте. Потому что то, кем вы себя считаете, у вас на лбу написано.

Второй вопрос: что толку, что кого-то накажут и кому-то будет плохо? Мне-то хорошо не будет. Сделанного не воротишь. Уж лучше все простить. Совсем нет! Наказание и возмездие - это тоже способ защиты вашего права. Пусть даже оно уже и нарушено. Тот, кто виноват, должен получить свое. Это - справедливо.

Проникнетесь этой мыслью и не давайте спуску наезжающим на вас хамам.

В заключение - два примера из реальной жизни. Одну женщину оскорбил водитель маршрутки. Она подала в суд и добилась, чтобы его уволили. Другая женщина приехала в гости к друзьям. Их пьяный сосед избил ее ногами и велосипедной цепью. Она не обратилась в милицию, так как боялась, что сосед будет мстить ее друзьям.

На кого из них хотите быть похожим вы?

**Прикройте тыл - не будьте лохом**

О чем это я? О том, что многие терпят неудобства, убытки и поражения только потому, что кому-то напрасно поверили и не подстраховались.

Вот пример. Новый русский ремонтирует квартиру. Решил сэкономить и нанял мастеров, а не фирму, равнять стены и потолок. А обои наклеят другие мастера. Так дешевле выйдет. Мастера обаятельные, понравились. Заплатил аванс без расписок. Начали работать. Через полмесяца деньги кончились, надо еще. Дал. Опять работают. Все вроде хорошо, работа почти готова. Совсем готова. Рассчитались.

Пришли маляры клеить и белить, а потолок неровный. Заметно стало, когда побелили. И стены - в пупырышках, которые проступают через обои. Что делать? Маляры за переделку денег просят. Надо тех мастеров искать. Нашел. А они: "Знать ничего не знаем. Работу свою сделали. Пусть маляры разбираются". Что делать? Договора нет. Расписок нет. Денег нет. Ремонта тоже нет.

Еще пример. Дама средних лет. Купила в турфирме путевку по святым местам. Подписала договор, заплатила деньги за проезд на автобусе, жилье и трехразовое питание. Поехала. Только выехали из города, автобус сломался: отвалилось колесо. Чинили час. Снова поехали. Через полчаса опять сломались: отвалился бензобак. На два часа. До кафе не доехали. Скинулись, купили в киоске печенье и пепси-колу, поели и попили. В один монастырь опоздали - закрылся на обед. Поехали в другой, на ночевку, а там гостиницу затопило, спать пришлось в автобусе. Утром завтрака нет, потому что отключили свет, а плита - электрическая. Группа скинулась, пошли в ресторан. Дорогой, но невкусный. Едут обратно. Отвалилась кабина. Протопали 10 километров до станции по жаре, потом поехали на поезде. Были билеты только в СВ (спальный вагон). Дорого, зато мягко. Через день, отоспавшись, отмывшись и отъевшись, дама приходит в турфирму и требует:

- Вертайте деньги!

А ей:

- Чаво? Какие деньги, гражданка?

- Мои, которые я доплатила. За ресторан, за поезд.

- За ресторан? Какой такой ресторан?.. Ах, вся группа пошла. Ну так а мы здесь при чем? Вы и в казино сходить можете. Так что же, вам деньги возвращать? За поезд? Так надо было подождать! Шофер через час кабину прикрутил и дальше поехал. А вы - в СВ. Нет, за это мы платить не будем.

- Гостиницы не было...

- Ну что ж, бывает всякое. У них, у монахов, жизнь несладкая. И затопить может, и туалет прорвет... А вообще про вашу гостиницу мы ничего не знаем.

Доказательства у вас имеются? Не имеются? Ну тогда помочь вам ничем не можем. Приходите еще, мы любим наших клиентов.

Дама - домой и за договор. А там - ни слова про неустойки, которые турфирма выплатит, если что не так. Значит, надо все доказывать, справки собирать. Тыфу ты, пропасть! Да гори оно все синим пламенем! В следующий раз на Канары поеду. Или так. Написали вы статью. Интересную. Очень интересную. Принесли в редакцию. Статью у вас взяли. "Посмотрим", - говорят. Смотрят месяц, хотя там три



листочка. Потом говорят: "Нет, извините. Нам не подходит". Листочки вам отдают. Вы их - в мусорку. А через месяц: оба-на! Ваша статья. Напечатали! Только под каким-то чужим именем... Вы - в редакцию.

- Это что такое? - тычете пальцем в журнал.

- Статья нашего уважаемого корреспондента, кандидата наук и вообще мирового светила. А вы, собственно, кто такой и что тут делаете?

- Я кто такой? Да я автор этой статьи! Я вам ее собственноручно отдал два месяца назад!

- А-а-а-а... Собственноручно... Понимаю... Только я вот вас что-то не припомню.

- Как! Да вы! Да я вас!

- Охрана!

Вас выкидывают на улицу. Расписки издательства о приеме рукописи у вас нет. Подтверждения авторства тоже нет. Делать вам нечего. Гонорара не видать. И славы тоже.

Вот такие ситуации. Во всех трех главные герои - лохи. Новый русский не подписал договора и не взял расписок. Если бы взял, ему бы все исправили как миленькие. А если нет - через суд вернули бы деньги. И еще их оштрафовали бы за неуплату налога.

Туристическая дама - туда же. Договор надо читать. Если там нет пунктов о неустойках, потребовать написать. А если отказываются - послать эту турфирму как можно дальше и найти другую, честную. А справки надо было собирать еще там, в дороге: о том, что гостиницу затопило, что кабина отвалилась, что вся группа в ресторане ела. И все чеки, билеты и квитанции - не выкидывать. И фотки сделать: затопленной гостиницы и отвалившейся кабины так, чтобы номер автобуса был виден.

Горемыка автор - зашел бы к нотариусу со своими листочками. И заверил бы, что они у него имелись на определенную дату. А в редакции составить протокол о передаче рукописи с подписью главного редактора и печатью. И только тогда отдавать.

Короче, не прикрыли они себе тыл. А делать это надо. Всегда. Защищать свои интересы до того, как их нарушат. Тогда и не нарушит никто.

Запомните несколько простых правил.

Если вы кому-то что-то даете: деньги в долг, компьютер в ремонт, рукопись издателю - всегда берите расписку. С ф.и.о. и паспортными данными, суммой прописью и серийными номерами, с числом и подписью.

Если подписываете договор, покажите сначала юристу. Он вам сразу скажет, есть ли в нем лазейки, с помощью которых вас кинут. Если есть - требуйте исправить, включить пункты о неустойках. Если не хотят - не подписывайте. Найдете другого партнера. А этот хочет вас обмануть и не скрывает своего намерения.

Если вы беретесь за работу, требуйте предоплату. Обязательно. Иначе серьезные люди не делают. Работу окончательно сдавать только после расчета. Сначала - деньги, потом - стулья. Иначе вам не заплатят. А зачем?

Всегда проверяйте, все ли так, как вам говорят. Изучите документы на квартиру и машину, которые вы покупаете. Не числится ли в угоне? Не прописан ли там

уголовник, который через год вернется? Пересчитайте еще раз деньги, если вы на минуту отвернулись. Могли подложить "куклу". Еще раз перечитайте бумагу, перед тем как подписывать. А то показать вам могли одно, а на подпись подсунуть другое. Будете потом расхлебывать.

Это - самое главное. И многие на этом спотыкаются. Потому что неудобно как-то не доверять людям. Которые такие милые, улыбаются и выглядят такими честными, которых кто-то вам порекомендовал или которых вы знаете много лет. Все равно берите расписку. Будете спокойнее спать.

## **Риск - благородное дело.**

### **Школа начинающего камикадзе**

Риск - это возможность неприятных последствий, которые могут произойти, если вы сделаете что-то нужное и приятное вам.

Например, вы вдруг увидели потрясающе красивую девушку. И, естественно, хотите познакомиться. А вдруг она вас отошьет? Причем в грубой и циничной форме. Да еще и при всех. То есть громко и вслух. Это ж ужас! У вас перехватывает дыхание, в коленках слабеет, поджилки трясутся.

И вы, как идиот, смотрите, как девушка скрывается в толпе или за поворотом, садится в трамвай или "мерседес", короче, безвозвратно уходит из вашей жизни. Или еще лучше - какой-то парень, самый обыкновенный, гораздо менее интересный, чем вы, подходит к девушке и знакомится с ней, берет у нее телефон или они сразу куда-то вместе уходят. А вы чувствуете себя последним неудачником. Ведь таких вот случаев у вас был наверняка не один десяток.

Или другой вариант. Друг, которого вы знаете уже лет двадцать, которому вы доверяете на 100 %, рассказывает вам о выгодном бизнес-проекте. Одному его знакомому срочно понадобились деньги. И он продает недостроенную квартиру в новом доме. Дешево продает, всего за 70 тысяч \$. А реально она стоит все сто. Большая потому что квартира.

Нои это еще не все. Поскольку квартира не просто большая, а очень большая, ее можно перепланировать на три квартиры и продать их по отдельности. По 40 тысяч каждую, потому что район ну очень хороший. Так что в итоге прибыль от сделки составит  $120 - 70 = 50$  тысяч \$.

У друга есть 50 тысяч. А нужно - 70. И он предлагает вам участвовать в сделке. Для этого вам нужно вложить всего лишь 20 тысяч \$. Зато через полгода, когда дом достроят и квартиры продадут, вы вернете свои деньги и получите еще 15 тысяч \$. Разумеется, 20 тысяч у вас вот так сразу нет. Единственный вариант - взять заем в банке. Под залог вашей собственной квартиры, разумеется.

Все реально, вы инвестируете в недвижимость - это самое надежное вложение денег. Вы оформляете документы, так что часть площади принадлежит вам, и обмануть вас, в принципе, невозможно. Другу вы доверяете: он никогда вас не подводил. А главное, получив эти самые 15 тысяч, вы рассчитаетесь с банком за

кредит, пересядете со старого "Москвича" на иномарку и сможете исполнить мечту вашей жизни: отправиться на коралловые атоллы.

И все же... И все же... Страшновато как-то. А вдруг не выйдет? А вдруг дом сдадут не через полгода, а через год? А вдруг ваш друг вас все-таки обманет? Деньги-то немалые. А вдруг вы лишитесь собственной квартиры и станете бомжом? А вдруг что-нибудь еще?

В общем, вы тормозите. Вы мягко и вежливо объясняете другу, что хотели бы ему помочь, но никак не можете. Что ж, друг все понимает. Он находит другого, более смелого партнера и проворачивает дело. И месяца через три приходит к вам с бутылкой хорошего вина обмыть завершение удачной сделки. Вернее, не приходит, а приезжает на новенькой иномарке. Может быть, даже приглашает вас в ресторан отпраздновать событие.

И вы понимаете, что всю оставшуюся жизнь будете ездить на "Москвиче", а когда он окончательно сломается - пересядете на автобус. А коралловыми атоллами вы будете наслаждаться только по телевизору - в передаче "Вокруг света". Если, конечно, у вас есть телевизор.

В общем, риск - это умение действовать ради своих интересов, несмотря на страх. А страх - это стена, отделяющая вас от радости и мечты, от секса или денег.

Именно ваш страх, то есть - субъективное переживание, мешает вам. А вовсе не объективные последствия, которые могут случиться, а могут и не произойти. Чаще всего ваш страх оказывается придуманным. Ведь если разобраться, так ли уж страшны последствия? Ну, допустим, отошьет вас девушка, так ведь не убьет же на месте и не кастрирует, так что познакомитесь с другой. А насчет денег - есть ведь гарантии, вам принадлежит часть жилплощади. Квартиру вашу не заберут, не нужна она банку, ее продавать замучаешься. Так что подождут спокойно еще полгода, пока вы с ними не рассчитаетесь.

А вот лишаетесь вы многого: секса с потрясающей девушкой, иномарки, о которой вы давно мечтали, поездки на коралловые атоллы.

Кто не рискует - тот не пьет шампанского (так говорят). Он пьет дешевое пиво и ест макароны с сосисками (очень вредно для здоровья, кстати). Кто не рискует - тот не спит с красивыми женщинами, а смотрит порнофильмы и пытается знакомиться через Интернет. Кто не рискует, тот не ездит на иномарках, а давится в автобусах и метро. Он вообще никуда не ездит дальше своей дачи, где вкалывает все лето на огороде вместо того, чтобы заработать реальные деньги и купить то, что ему хочется.

Почему же, черт возьми, люди не рискуют?

Дело в том, что, сталкиваясь с отказом или неудачей, человек переживает неприятные чувства: смущение и стыд, отчаяние и злобу. Он переживает их довольно долго даже после того, как неудача уже произошла. Эти чувства травмируют, они разъедают самооценку, как будто говоря человеку: "Ты неудачник! Ты никому не нужен! Ты непривлекателен! У тебя ничего не получается! Ты ни на что не годишься!" В общем, неудача заставляет думать о себе плохо. А человек-то как раз хочет думать о себе хорошо, вот он и не рискует.

А правда состоит в том, что, если кто-то сдрейфил и не рискнул, он не станет от этого лучше, привлекательнее или удачливее. Он останется таким же, каким был, а о себе все равно будет думать плохо из-за того, что не добился своего. Уж лучше попытаться и рискнуть - авось повезет, чем стормозить и остаться ни с чем. Отношение к риску закладывается в детстве. Когда ребенок хочет чего-то, он пытается удовлетворить свое желание. Если не получается, он пытается по-другому. В психологии это называют поисковым, или исследовательским, поведением. Так вот, в идеале нужно, чтобы ребенок добивался своего примерно в половине случаев. Тогда он будет достаточно спокойно относиться и к риску, и к неудаче, и при необходимости добьется своего, приложив усилия. Но возможны две крайности.

Первая крайность: у ребенка НИКОГДА ничего не получается. Родители мешают. Они постоянно одергивают ребенка и бьют по рукам:

Я сказала тебе, сиди рядом с мамой!

- А ну положи какую!

- Не ходи туда, а то дом на тебя упадет!

- Опять испачкал грязью рубашку, маленький засранец!

В результате ребенок вырастает с глубоко укоренившимся убеждением, что все ему нельзя и у него все равно ничего не получится. А когда он становится взрослым, когда нужно своими активными усилиями добиваться своего, он не может. Потому что мамочка не разрешает и бьет по рукам.

Другая крайность: ребенок ВСЕГДА получает то, что хочет. Причем без каких-либо усилий с его стороны. Сыночек ноет:

- Мам, ха-а-а-чу ка-а-а-а-нфетку-у-у-у!!!

А мама ему - две коробки ассорти и ящик сникерсов.

- Пап, у всех мобильники есть. И мне нужен.

А папа ему - мобильник последней модели в чехле из крокодиловой кожи с бриллиантовыми заклепками и навороченный ноутбук в придачу. А еще хорошую аппаратуру, спортивную машину, отдельную квартиру и раз в год на три месяца за границу - и все это без всяких просьб со стороны сыночка.

Так и привыкает сыночек получать все и сразу, без усилий и долгих выпрашиваний и без всякого риска. А когда придет время и папа с мамой уйдут на пенсию или окажутся на кладбище, сыночек вдруг обнаружит всю свою никчемность. Ведь сам он ничего не умеет, а рисковать - тем более. И любая маломальская неудача для него - страшный стресс и жизненная катастрофа. Потому что - не привык. Вот так и вырастают у некоторых богатых родителей никчемные дети.

То, что было с вами в детстве, не изменишь. И если вы не привыкли рисковать, придется учиться. Это вполне можно сделать. Главное - правильно понять свою задачу и методично действовать. А задача ваша будет состоять совсем не в том, чтобы не бояться, - это невозможно в принципе, а в том, чтобы действовать в своих интересах, несмотря на страх.

Как действовать? Просто. Делайте то, что связано с риском и доступно вам.

Для начала сходите в казино. Вы там никогда не были? Неудивительно, вы ведь боитесь рисковать. А казино - это риск. И прекрасная тренировочная площадка.

Возьмите с собой рублей триста и поиграйте на рулетке. Это очень просто. Каждый раз, когда будете ставить, прислушивайтесь к своим чувствам. Вы почувствуете что-то вроде сильного волнения, мандража и трясучки. Это - проявление страха, который мешает вам рисковать.

Вы вряд ли выиграете, зато получите очень ценный опыт. Может быть, последние ставки вы будете делать с легким сердцем и совсем не боясь. Ведь ничего страшного в этом нет - поставить и сыграть. Это обычное дело. Во всех смыслах и жизненных ситуациях.

Потом - прыгните с парашютом. Стоит тоже около 300 рублей. Инструктаж вечером накануне или перед самолетом. Все просто: вы вываливаетесь наружу, а парашют раскрывается сам собой. Риска никакого, если вы не идиот и не камикадзе. А все-таки страшно. Преодолейте этот страх, сделав всего лишь один шаг вниз. А когда парашют раскроется и вы будете спускаться, вы почувствуете такой кайф! И поймете, что за страхом на самом деле не было ничего опасного.

Еще вариант: отправляйтесь в какой-нибудь клуб, на дискотеку или любую молодежную тусовку, и познакомьтесь с самой красивой девушкой (или мальчиком, кому что нравится). Потанцуйте вместе, выпейте чего-нибудь, возьмите телефон. В этом нет ничего страшного, другие же знакомятся, значит, получится и у вас.

Сделайте какой-нибудь маленький бизнес. Ну совсем-совсем маленький. Купите в оптовой фирме канцтоваров пачку тетрадей и коробку авторучек, встаньте возле метро и распродайте, наценив раза в два. Если попросят заплатить (отстегнуть за место) - заплатите. Даже если вы останетесь в убытке, черт с ним. Главное - вы попытались и сделали то, что вас пугало и к чему вы не привыкли.

И еще. Если вы чего-то там не знаете, например: как делать ставки в казино, как дергать за кольцо парашюта или с какой стороны подходить к девушке и что при этом говорить, вы легко можете об этом узнать из книг или Интернета - там есть все, что вам нужно. Только ленивый или идиот не воспользуется кладезем информации, накопленной человечеством за долгие века истории.

В общем, действуйте. Главное - пытаться, а там кривая вывезет.

## **Не сомневайтесь - действуйте! Параплан или телевизор?**

1. Выпускник школы, круглый отличник по всем предметам, думает:

- Я рожден, чтобы быть программистом. Если я буду программистом, я создам искусственный интеллект. И получу Нобелевскую премию.

Нет, мое призвание - физика. Я создам Единую теорию поля и покорю пространство и время. И получу Нобелевскую премию, разумеется.

Нет, мое призвание - медицина. Я создам средство для возвращения молодости и неограниченного продления жизни. Я подарю людям бессмертие. И получу Нобелевскую премию, как же без нее.

А может, все-таки, программирование? Но зачем создавать искусственный интеллект? Какой в этом смысл? Ведь люди не используют и 5% возможностей

своего мозга.

Тогда - физика! Но что толку думать о пространстве и времени, когда на земле - войны и голод? Надо сначала здесь все решить, а потом и в космос можно.

Все-таки - медицина! А как же быть с перенаселенностью?

Черт возьми, как все сложно! Где мое призвание? И в чем смысл жизни?

И в конце концов поступает на философский факультет. Пять лет постигает, в чем смысл жизни. А потом работает дворником, потому что здесь не нужно профильное образование. И считает себя несостоявшимся гением.

## 2. Студент думает:

- Хочу с ней переспать. И с ней тоже хочу.

С той хочу больше, чем с этой. Нет, с этой все-таки больше. А может, с той?

А на какой жениться? Если на той, буду счастливым. А если не буду? Или буду несчастным? Значит, на этой. А если она мне не подойдет?

Так с кем спать? Если с этой, та узнает и потом не выйдет замуж. А если с той, эта узнает.

- Мать твою, как все сложно!

В итоге студент не спит ни с той, ни с этой. А его друг-приятель переспал сначала с той, потом с этой, потом с обеими сразу. А женился на третьей. Правда, потом развелся. Но, говорят, снова женился. А студент все это время ждал девушку своей мечты.

## 3. Взрослый мужик думает:

- Хочу заниматься экстремальным спортом. Есть 2000 баксов. Что купить: параплан, серфинг или сноуборд?

Параплан - это здорово! Летишь! Только нужны холмы.

Серфинг - тоже здорово! Можно сальто сделать. Только нужно море.

Сноуборд - кайф! Скорость! Только снег нужен.

Все-таки - параплан. С детства мечтал летать. А если упадешь? Это ж сразу каюк!

Ладно, сначала - серфинг. На воду падать мягко. Только плавать надо научиться.

Тогда - сноуборд. Тут плавать не надо. Только скорость большая, разобьешься сильнее, чем на параплане.

Блин, как все сложно!

В итоге почти все деньги спущены на шмотки и выпивку. На оставшуюся сотню баксов мужик купил телевизор. Смотреть выступления экстремальщиков.

Вот такая вредная штука - сомнение. В науке оно - мать истины, а в жизни ведет к застою и загниванию. Обессиливает и парализует. Проблема многих людей состоит в том, что они хотят многого, но как-то не очень сильно. Даже сомневаются в том, хотят или нет. И всю жизнь проводят в решении этого вопроса.

Они ищут совершенства. Совершенного призвания, как школьник. Совершенной женщины и любви, как студент. Совершенного комфорта и безопасности, как несостоявшийся экстремальщик. Правда, они все не состоялись. Ни в работе, ни в любви, ни в увлечении...

А жизнь - проще. Если в потемках вашей души появился отблеск желания, не

раздумывайте о том, хотите вы этого или нет, нужно вам это или нет. Если вам кажется, что вы чего-то хотите, значит, вы этого хотите и вам действительно это нужно. И думайте не о том, есть ли желание, хорошее ли оно, а о том, как его исполнить. Сделайте все, чтобы это получить. А если хочется как-то не очень сильно, вспомните, что аппетит приходит во время еды, а интерес - во время работы. А что касается последствий - потом разберетесь, что к чему. Иначе вы погрязнете в болоте из недоразгоревшихся страстей и недоисполненных желаний. Вы в конце концов попросту разучитесь по-настоящему чего-либо хотеть и уж тем более достигать этого.

Так что выбросите сомнение на помойку. Вы родились не для того, чтобы вечно сомневаться, а чтобы действовать и быть счастливым.

## **Бомбочка в кармане.**

Как заставить считаться с собой

Как быть, если с вами не считаются?

1. Муж допоздна смотрит телевизор, включая его почти на полную громкость, хотя вам рано вставать на работу и у вас трещит голова. На вашу двадцать пятую просьбу выключить телевизор он отвечает:

- Потерпи еще немного. Это мой любимый порнофильм.

2. Вы делаете все домашние дела, а муж и дети вам совсем не помогают. Вы готовите еду, ходите в магазин, стираете белье и убираете за всеми. Рехнуться можно!

На все ваши просьбы и мольбы о помощи вы слышите ответ

- Дорогая, я так устал на работе.

- Мамочка, мы еще немножечко поиграем.

Но сил ждать у вас нет, так что вы все делаете сами.

3. Соседи сверху пляшут и топают после 12 часов ночи. Вы поднимаетесь к ним и просите вести себя потише. Они говорят:

- Ой, извините, мы сейчас...

Шум затихает. Вы раздеваетесь и ложитесь спать. Но через пять минут просыпаетесь. Наверху пляшут гопака.

Как быть во всех этих случаях, когда просьбы не помогают? А почему, кстати, они не помогают? В этом интересно разобраться.

Дело в том, что мешающему вам человеку очень хорошо. Муж смотрит порнуху, дети могут играть сколько влезет, соседи сверху развлекаются вовсю. Им всем хорошо, а значит, они хотят это состояние сохранить. Им нет резона что-либо менять. Ведь тогда им станет хуже! А они сами себе не враги.

Вообще говоря, считаются с сильным человеком. А на слабого плюют и вытирают о него йот. А сильный - это кто? Правильно! Тот, кто может сделать другому "бо-бо":

поставить синяк под глазом или пустить ядерную ракет)'. Так что, если хотите, чтобы с вами считались, учитесь причинять другим неприятности и создавать проблемы.

Теперь конкретно по ситуациям.

1. Как быть с мужем - любителем порнухи? Есть один метод. Он позволяет эффективно влиять на мужей, жен и детей, пап и мам, дедушек и бабушек, тещ и свекровей, тетей и дядей, - короче, на тех, кто живет с вами под одной крышей и беспощадно вас достает. Что конкретно делать?

Бейте то, что бьется (китайский сервиз из 96 предметов - гордость вашей тещи). Выливайте то, что льется (дорогой французский коньяк, который муж смакует по вечерам).

Жгите то, что горит (коллекция марок вашего сына-лоботряса).

То, что не бьется, не льется и не горит, просто выбрасывайте на помойку.

Как это работает?

Пример.

Муж смотрит порнофильм и не хочет его выключать. Очень уж он любит порнофильмы. А еще - коньяки. У него их целая коллекция. После очередной просьбы вы встаете с кровати. Подходите к шкафу с коньяками. Берете самый дорогой, размахиваетесь и разбиваете бутылку о стену. Смотрите, не пораньтесь осколками. Муж вбегает в ужасе. Разбивается вторая бутылка. Вы мило улыбаетесь и повторяете свою просьбу...

Чего вы боитесь? Что он может сделать? Накричит? Убьет? Побьет?

Накричит - и хрен с ним. Еще пару бутылок о стенку. Убить - не убьет. Если, конечно, не законченный псих. Побьет? Тогда - в травмпункт, а оттуда - в милицию. Муж сядет на 15 суток. Не носите ему передач. Пусть ест тюремную баланду и ходит на парашу перед всей камерой. Вернется шелковым!

Вот и все. Просто, как три копейки. Надежно, как автомат Калашникова.

Кстати, вы можете ничего не бить и не жечь, не выливать и не выкидывать. Просто отнесите это в скупку и продайте. А на выручку купите себе что-нибудь.

Французские духи или путевку на море. Эффект - тот же, а вам вдвойне приятно.

2. Что делать с мужем-бездельником и детьми-лоботрясами? Ну это совсем просто. Поживите недельку у подруги, не оставив им телефона и не предупредив их. Пусть зарастут в грязи и походят голодными. Не волнуйтесь, они не пропадут.

Когда вернетесь, скажите, что в следующий раз исчезнете на месяц. А потом - навсегда. Не обращайтесь на мольбы, жалобы и упреки, какие они бедненькие и несчастненькие, какая у них, оказывается, злая мама. При первом отказе вам помочь исчезните снова. Прихватив с собой все деньги. Надо ведь вам на что-то жить. Ничем себе не отказывайте, веселитесь и развлекайтесь. Вы



заслужили это своим каторжным трудом.

Третьего раза не будет.

3. Если вам мешают шумные соседи, идите в милицию. Даже если на дворе ночь. Только соседей не предупреждайте об этом. А то они затихнут и лягут на дно. Придя в отделение, напишите заявление и попросите какого-нибудь милиционера сходить с вами, чтобы убедиться в правдивости ваших обвинений. Тогда завтра к соседям постучится участковый и объяснит им, что ночью надо спать. И больше вы своих соседей не услышите.

Вот такие дела. Создавайте людям проблемы, когда они того заслуживают. И когда не заслуживают - тоже. Тогда они будут принимать вас всерьез и считаться с вами. И уже не смогут проигнорировать ваше недовольство, оставить без внимания ваши чувства и пожелания. Себе дороже обойдется!

## **Не бойтесь конфликтов. Пусть они вас боятся**

Конфликт, это - противостояние. Конфронтация.

1. Кто-то что-то делает, а вы этого не хотите. Например, соседу по купе вдруг вздумалось закурить. А у вас аллергия на табачный дым.

2. Кто-то хочет одного, а вы другого. Например, вы договорились с мастером, что ремонт компьютера будет стоить 10 долларов. Он починил, но требует 15. Потому что провозился в два раза дольше, чем рассчитывал.

3. Кто-то что-то предлагает, а вам это не нравится. На пример, сосед предлагает дворовой общественности спилить дерево, оно загораживает ему солнце. В руках у них топоры и бензопилы. Это - ваше любимое дерево.

4. Кто-то думает вот так, а вы - иначе. Например, нацисты считают Гитлера героем, а вы психопатом и садистом.

Все это - зародыши конфликта. Возникнет ли конфликт, зависит от вас. Если вы примите чужие действия, желания и условия, согласитесь и подчинитесь, конфликта не будет. Просто вам будет неприятно или даже совсем плохо. Но многие все же принимают чужие условия.

Дело в том, что они боятся конфликтов, скандалов и сцен и избегают их любой ценой. Может быть, им неудобно перед соседями ругаться громко и вслух. Может быть, они боятся быть побежденными и растоптанными. Может быть, мама им говорила: "Мы интеллигентные, культурные и не должны собачиться, как базарные торговки". Может быть...

В общем, такие люди уступают сразу, как только появляется намек на конфликт. На то, что кто-то будет наезжать. Ругаться. Кричать. Смотреть недовольным и яростным взглядом. Махать руками и топтать ногами. Это ж ужас какой-то! Так же

нельзя! Лучше уступить. Дышать через противогаз. Отдать лишние 5 долларов. Срубить любимое дерево и спалить ближайшую рощу заодно. Согласиться, что Гитлер - спаситель человечества.

Как бы то ни было, совсем без конфликтов не обойтись. Все в мире - борьба противоположностей. А раз есть борьба, значит, какая-то противоположность побеждает. А все другие - утираются и ждут своей очереди. Чтобы побеждать в этой борьбе, надо кое-что уметь.

Во-первых, не бояться конфликта как такового. В жизни всякое бывает. Ваши интересы наверняка уже не раз пересекались с чужими. И еще не раз пересекутся. И если это произошло, думать надо не о том, чтобы выглядеть культурным и приличным, не о том, как избежать и поскорее закончить пугающее и напрягающее противостояние. А о том, чтобы настоять на своем. Чтобы вышло так, как хотите вы. Как этому научиться? Просто: пройдите через несколько конфликтов и одержите в них верх. Тогда вы перестанете их бояться.

Во-вторых, не считать себя "плохим" потому, что вы настаиваете на своем. Даже если вы сами - источник и зачинщик конфликта, даже если все вокруг визжат: "Скандалист!!!" В конфликте не бывает хороших и плохих. Бывают победитель и проигравший. Старайтесь быть победителем. Все остальное - ерунда.

В-третьих, нужно уметь остановить другого человека. Если он говорит то, что вам не нравится, - заставить замолчать. Если делает что-то неприятное - заставить перестать. Любыми средствами. Вежливой просьбой. Настойчивым требованием. Реальной угрозой. Ударом в челюсть. Тогда вы победите.

В-четвертых, умеете делать предложения, которые выгодны вам. Очень выгодны. И хотя бы в чем-то выгодны тому, с кем вы конфликтуете. Это называется предложить компромисс. Причем ваше выгодное предложение может состоять не в каких-то активных действиях, а, наоборот, в воздержании от них. Например, вы не заявите в милицию. Не расскажете жене соседа о его любовнице. Директору - о том, что коллега приходит на работу под градусом.

Принцип такой:

- А мне за это что будет?
- Скажи спасибо, если ничего не будет.

В-пятых, наплюйте на разницу во мнениях. Кто бы что бы ни думал, мир не станет от этого другим. Ни на йоту. Если кто-то думает, что Земля плоская, она не перестанет быть круглой. Если кто-то считает Гитлера героем, он все-таки останется психопатом. Если кто-то считает себя гением, то весьма вероятно, что он - круглый идиот и бездарь. Что бы он там о себе ни думал. Мысли и мнения не влияют на мир. Пока не станут делами. Так что наплюйте на них. И не пытайтесь никому доказать, что он не прав. Или что вы - правы. Вы не для этого родились. Лучше водки выпейте.

Теперь - по ситуациям.

1. Обращаетесь к курящему соседу по купе, вежливо:

- Будьте добры, курите в коридоре. У меня аллергия на дым.

Сосед, нагло, подвыпившим голосом:

- А мне здесь хорошо. Сам иди в коридор.

Вы, смиренно и кротко:

- Уже пошел.

Выходите в коридор. Идете в конец вагона. Находите огнетушитель. Внимательно читаете инструкцию по применению. Снимаете огнетушитель со стены.

Возвращаетесь в купе. Тушите сигарету огнетушителем. Если кого-то обрызгали, вежливо извиняетесь. Огнетушитель вешаете на место.

2. Вы спокойно говорите мастеру, что заплатите 10 долларов, и ни копейкой больше. Вы так договаривались. Он начинает беситься. Угрожает "сделать все назад". Вы соглашаетесь и говорите, что зайдете через час забрать свой компьютер. И, разумеется, не заплатите ничего. Поворачиваетесь к дверям и уходите. Правда, уйти вы не успеете, мастер вас остановит:

- Ладно, забирай.

Вы проверяете, все ли работает. Потом рассчитываетесь. Благодарите мастера и уходите.

3. Вы отводите инициативного соседа-дровосека в сторону. Или вообще кого угодно из этой толпы. И обещаете рассказать его жене о его шашнях с продавщицей из ларька, а милиции - о самогонном аппарате у него в кладовке. Сразу же, как только кто-нибудь срубит дерево (причем не важно кто!). Сосед покрывается красными пятнами и бежит разгонять собранную ранее общественность. Дерево стоит дальше.

4. Если ваш нацист - простой пьянчуга, предложите ему выпить за Гитлера. Хрен с ним, с психопатом, к тому же дохлым. А если он - бывший начальник газовой камеры, предложите ему забраться на фонарный столб и прокричать триста раз "Гитлер капут". Иначе вы сдадите его в Интерпол. Военные преступления не имеют срока давности.

## **К черту правила!**

Вы наверняка встречали людей, которые помешаны на правилах. Любое дело они делают строго по правилам, точно так, как кто-то когда-то сказал, а еще лучше - написал.

Они ни за что не перейдут улицу на красный свет, даже если в радиусе километра нет ни одной машины. Они будут печь оладьи, на каждом шагу сверяясь с рецептом, а когда в конце концов окажется, что вместо трех стаканов муки есть только два, они выбросят все уже замешанное тесто (а ведь можно испечь блины - для них как раз нужно жидкое тесто). Если им нужно оформлять какие-нибудь документы, они будут следовать всем предписаниям бюрократов - в итоге формальности затянутся на несколько месяцев. А можно заплатить кому надо, и все оформят за три дня.

Фрейд называл таких типов "анальными личностями". Название говорит само за себя. Это - жуткие зануды. И таких очень много. Почти в каждом человеке есть что-то от зануды и бюрократа, почти каждый подчиняется каким-то правилам, которые неизвестно откуда взялись, но мешают ему жить. Одни правила достались от родителей, другие придумываются самим человеком или западают в душу из какой-нибудь дурацкой книги или сериала.

\* Не носи коротких юбок, а то будешь похожа на проститутку!

\* Держись от людей подальше, а то будешь страдать!

Не проси о прибавке зарплаты - шеф сам должен предложить!

Не знакомься на улицах!

Дурацкие, идиотские правила, но жизнь они могут ох как искалечить.

Помешанный на правилах навязчиво честен. В общении и бизнесе он действует по жестким схемам, а потому часто прокалывается, ведь никакая схема не может учесть всех уникальных деталей конкретной ситуации. Удивительно, но, проколовшись, зануда еще крепче вцепляется в свои схемы и шаблоны.

Он следует традициям, обычаям и условностям, любит всяческие правила: от застольного этикета до самурайского кодекса "Бусидо". Отступить от традиции, схемы для него немыслимо. Это святотатство! Хотя, если спросить его, что в этом такого уж страшного, он вам не ответит. Просто так надо - и все.

Но объяснение есть. Дело в том, что помешанный на правильности верит в то, что мир враждебен. Он панически боится, что вот-вот, вдруг, неожиданно случится нечто страшное, ужасное, жуткое, а он, бедный, будет лишен всего и ограблен, раздавлен и смыт... Если конкретно: девушка бросит (или муж), с работы уволят, деньги украдут... Короче, все пойдет к черту, и ничего с этим не поделаешь.

Зануда постоянно соприкасается с реальным миром, живет в нем как-никак. И постоянно испытывает этот разъедающий страх. Тяжелый случай! Но выход есть. Ведь помимо враждебности мира зануда верит в еще одну вещь: в Правила. Он словно говорит самому себе: "Пока я соблюдаю правила, ничего страшного не случится". Он успокаивает себя этой байкой и как-то живет. Хотя другим людям жить с таким типом ох как несладко.

Зануда воспринимает правила как средство защиты от ужасного мира. А если кто-то вдруг их нарушит, либо по незнанию, либо потому, что лень корячиться, зануда взбесится и забьется в истерику. Он будет требовать, чтобы все было точно так, как он хочет. Чтобы собака всегда бегала на поводке, ребенок был тепло одет (даже летом), а квартира - заперта на пять замков. Потому что иначе собака убежит или ее переедет машина, ребенок простудится и умрет, а если квартиру запереть только на три замка, ее легко вскроют и все вещи вынесут.

Помешанный на правилах не ощущает себя хозяином ситуации. Все в его жизни происходит не так, как он хочет - по большому счету, в самом главном. Он не контролирует происходящего. А правила создают иллюзию контроля: пока все идет по правилам, все - хорошо. Зануда боится потерять этот мнимый контроль и заставляет всех вокруг следовать своим правилам. Это в конце концов надоест

кому угодно.

Что касается уверенности и силы, то эти замечательные качества, конечно же, несовместимы с верой во враждебность мира. И с навязчивой привязанностью к правилам и схемам - тоже. Так что учитесь быть слегка раздолбаем.

Прежде всего поймите, каким правилам следуете лично вы.

Правила могут быть такими: одеваться вот так и ни в коем случае этак, никогда никому не уступать, всегда говорить "извините, спасибо, пжалста" или никогда не говорить "извините, спасибо, пжалста". Обычно человек имеет пять-десять правил, на которых он помешан. Когда найдете свои, просто понарушайте их.

Устройте себе неделю раздолбайства. Всю эту неделю одевайтесь так, как "нельзя". То есть так, как вам всегда хотелось, но мама не разрешала. Ни перед кем не извиняйтесь. И никого не благодарите. Или наоборот - благодарите. Смотря какие у вас правила. И вы увидите, что ничегошеньки страшного не произойдет. Небо не обрушится вам на голову и вас не переедет дорожный каток. Просто вы станете чуточку свободнее.

Правда, скорее всего, вы придумаете себе новые правила, которым будете следовать. Может быть, даже Нерушимые и Святые Моральные Принципы, которые и нарушать-то грешно. Что ж, принципы есть принципы, их надобно уважать. И все-таки будьте немножко хулиганом:

- \* мухлюйте в разных дружеских настольных играх, в картах и монополии, например;
- \* пригласите танцевать девушку, на которую уже нацелился кто-то другой, уведя ее у него из-под носа;
- \* займите место в автобусе раньше, чем до него добежит бабуль-ка с авоськой;
- \* приклейте секундным клеем чьи-нибудь тапочки.

Это, конечно, ерунда, но для некоторых может оказаться прекрасным средством раскрепощения. Удивительно, но нарушение общепринятых норм и стереотипов, хулиганство и антиобщественное поведение привлекают не только внимание, но и симпатии к нарушителю. Сначала, конечно, появляется страх. И часто он все заглушает. Но если разобраться, за страхом скрывается интерес. Интерес к личности нарушителя. Потому что он смел, раз посмел нарушить. И - свободен. Во всяком случае, более свободен, чем тот, кто рабски следует обычаям и стереотипам. Именно поэтому женщинам часто нравятся бандиты и хулиганы. Нарушить правило - совсем не значит совершить преступление, за которое потом придется отвечать, а всего лишь отступить от образца, которому следует большинство. Например, заняться сексом в "неположенном" месте, где вас могут увидеть. С согласия партнера, конечно. Это не преступление, хотя на вас косо посмотрят и могут оштрафовать. Или, к примеру, вдруг ни с того ни с сего подарить огромный букет совершенно незнакомой женщине. Это - тоже нарушение. Прежде всего - ее собственных привычек и ожиданий.

И, конечно, правил, которыми руководствуются большинство мужчин.

Хвастайтесь и приукрашивайте. Расскажите своим приятелям несколько

занимательных историй из вашей жизни: о том, как вы один задержали трех вооруженных хулиганов, как на собаках пересекли Арктику, как нашли клад или соблазнили кинозвезду. Никому вы этим не повредите, вам, скорее всего, не очень-то и поверят. Зато вы научитесь не быть навязчиво честным и сможете когда надо приукрасить, а когда надо промолчать.

Позволяйте событиям происходить своим чередом. Если кто-то на ваших глазах нарушает "важные" правила, не спешите истерически паниковать и одергивать его:

- \* А ну иди к мамочке, маленький засранец!
- \* Быстро возьми собаку на поводок, а то ее переедет!
- \* Не сыпь сахару! Я сказал, не сыпь сахару! Ну вот, опять все испортила.

Со временем вам станет очевидно, что ничего страшного не происходит, если кто-то что-то нарушает. И вы будете меньше обращать внимания на мелочи, которые вас задержали. И перестанете сами дергать других по надуманному поводу. Тогда с вами станет легко и к вам потянутся люди.

## **Скромность - это диагноз. Как от нее лечиться**

Некоторые люди страдают от навязчивой скромности. Они считают неприличным говорить о себе хорошо. Они думают, что рассказывать о своих успехах, хвастаться и хвалить себя - это плохо. Всегда. При любых обстоятельствах. Лучше тихонечко затаиться где-то в уголке, чтобы тебя не заметили, пусть другие хвастаются, а я ведь не выскочка...

А в результате такой вот скромняга, когда всем задают вопрос, молчит. Стесняется. Хотя знает ответ. И отвечает кто-нибудь другой. Пусть хуже, чем мог бы он, пусть шаблонно и неоригинально. Но ведь ответил же! И поэтому именно его, а не добродетельного скромнягу повысят в должности. Потому что он смелый и наглый. А скромный пусть сидит в своем уголке - там ему удобно.

Когда навязчиво скромному человеку говорят комплимент, пусть вполне искренний и хороший, вы бы видели, что с ним происходит. Он весь передергивается, смотрит на источник комплимента с иступленным удивлением, язык прилипаает к гортани, он испытывает панически дикое желание убежать и скрыться, ну почему же это все со мной вот так... Он ищет за комплиментом какие-то неприглядные мотивы: его хотят использовать, затащить в постель... Ужас! В итоге он старается держаться подальше от того, кому он нравится. И упускает возможности - для дружбы, для любви...

Такие "скромники" буквально тонут в своем горе и слабостях, проблемах и обидах. Они постоянно ноют и жалуются на то, как все у них плохо, какие они несчастные, замученные, бедные. А в итоге? Никто не хочет иметь с ними дела. Все стараются держаться подальше, а особенно - самые сильные и успешные. Потому что неудачливость заразительна - так думают некоторые, а нытье противно всем.

Не стоит страдать от подобных глупостей. Скромность украшает только тех, кому

больше и украситься-то нечем. Так что не мешайте людям узнавать о ваших успехах и привлекательных качествах. Более того, помогайте всеми силами. Хотя и ненавязчиво. Ведь общество в основном состоит из посредственностей. И вы, имея пусть и не суперзначительные, но вполне реальные успехи, будете выгодно выделяться на их фоне.

Если вы, например, устраиваетесь на работу, то просто необходимо себя нахваливать. Как хороший товар. Иначе возьмут другого, демонстрирующего большую уверенность в себе.

Радуйтесь, когда вам говорят комплимент. Это значит, что человек хорошо к вам относится. Он хочет общаться с вами, дружить и так далее... Поэтому принимайте комплименты с благодарностью. А лучший способ привыкнуть к комплиментам - научиться самому их делать. Изящно, уместно, интригуяще. Тренируйтесь, и у вас все получится.

Как бы ни складывалась ваша жизнь, никогда не нойте и не жалуйтесь. Поймите, вы этим себе не поможете. И никто из жалости помогать вам не будет. Вы только создадите себе имидж неудачника. Поэтому у вас все и всегда должно быть о'кей, как говорят американцы, и теперь уже не только они. У вас все, всегда, во всем и при любых обстоятельствах Хорошо, Чудесно, Лучше Просто Не Бывает! Забудьте такие слова.

как Проблемы, Трудности, Тяжело, Устал, Плохо... И никогда не произносите их вслух, когда говорите о себе.

А что же в результате? К вам будут лучше относиться. Вас будут считать уверенным в себе человеком, хозяином жизни, крепко стоящим на ногах, везунчиком. Кстати, вам охотнее дадут займы, чем нытику и плаксе. А вдруг он не вернет - денег не будет?

И последнее. Иногда, для того чтобы к вам стали лучше относиться, можно откровенно соврать. Естественно, так, чтобы никто этого не заметил. Проверять вас никто не будет. Просто вы заработаете несколько дополнительных очков в свою пользу. Или несколько десятков.

Вот пример для мужчин. Известно, что закоренелые бабники пользуются успехом у женщин. Вот ведь странно... И если вы хотите повысить свой рейтинг, сделайте вид, что вы - бабник и ловелас, что у вас было много женщин, причем самых красивых и сексуальных. Конечно, не стоит говорить об этом прямо. Надо лишь подбросить воображению дамы, которая в настоящий момент является объектом оперативной разработки, несколько подходящих стимулов, а нужные выводы она сделает сама. Пусть даже эти выводы будут ложными, вы-то ей об этом не скажете. Как это сделать? Самый простой вариант - фотоальбом. Большой и толстый, лежащий не на самом виду, но во вполне доступном месте. С вашим портретом на обложке. Дама обязательно в него заглянет. А там - ваши фотки. Причем - с женщинами. Не пор-нуха, конечно, а самые обычные фотки. Женщины на фотках должны быть красивыми. Вы можете стоять в обнимку или делать что-то еще. Наберите сотню фоток с разными женщинами. Попросите самых симпатичных ваших знакомых сфотографироваться с вами. В конце концов, просто девушек с

улицы. Скажите им, что пошлете фотку друзьям, а на ней вы хотите стоять рядом с очаровательной девушкой. Вам не откажут, а может быть, вы даже завяжете приятное знакомство.

Некоторые боятся, что женщина узнает об их прошлых похождениях и решит, что, если мужчина бабник, значит, ему только одного и надо, а потом он бросит. Но женщины именно так оценивают редко. А чаще совсем по-другому: раз у него было много женщин, значит, он многим нравится, значит - хорош. Даже если вы - бабник и у вас каждые две недели - новая, это может означать лишь одно: вы ищете женщину своей мечты, женщину на всю жизнь, но, к сожалению, так до сих пор и не нашли. И может быть, именно та, которую вы сейчас соблазняете, и окажется предметом ваших мечтаний. Пусть она так думает. Не надо ее разубеждать.

## **Самое ценное - ваше время**

Подумайте, что в этом мире принадлежит вам.

Подумали? И что же вы можете назвать?

Пожалуй, вот что: всякие вещи, деньга, здоровье, время, некоторые права, ваши глубоко личные чувства и мысли... Ну, может быть, что-то еще.

Так вот, удивительная получается вещь. Почти все люди очень сильно ценят свои вещи и деньги. Попробуйте их отобрать, и они тут же помчатся в милицию, если сразу вас не застрелят. А вот гораздо более ценные и, главное, невозполнимые предметы не ценят совсем.

Прежде всего - время. Подумайте сами, насколько бездарно разбазаривают свое время огромное большинство людей. На дурацкие развлечения вроде телевизора, компьютерных игр и бульварных романов. На многочасовую болтовню. На вскапывание огородов вместо того, чтобы заработать побольше денег и купить то, что нужно. Даже работа - и та бывает потерей времени.

Ведь если вы работаете простым слесарем, а можете начальником цеха или директором завода, вы теряете не только деньги, но и время тоже. Вы же не продвигаетесь по служебной лестнице, да и на зарабатывание каждого рубля уходит больше драгоценных минут, чем могло бы.

А времени ведь не так много. Каждому отпущено сколько-то лет, если 80 - уже хорошо. Причем часть из них уже прожита. А часть того, что еще осталось, вы потратите, будучи дряхлым стариком, и уже не жить будете, а переползает с места на место. И хорошо еще, если без посторонней помощи. К тому же треть жизни мы спим, еще где-то треть - работаем. Вот и подсчитайте, сколько у вас осталось времени для продуктивного труда, а главное, для радости.

Тот, кто не ценит своего времени, обычно не имеет и денег. Время - деньги. А еще наше время - это наша жизнь. Если мы позволяем времени утекать сквозь пальцы, мы спускаем свою жизнь в унитаз. Тот, кто не ценит своего времени, не ценит своей жизни. А значит не ценит самого себя. Не любит себя. Где уж тут говорить о какой-то уверенности?

Дальше - силы. Представьте, что какой-нибудь знакомый попросит вас помочь оклеить квартиру обоями. По-дружески помочь. То есть - бесплатно. Или посидеть



несколько часов с маленьким ребенком, орущим и писающим. Тоже по-дружески. Вы согласитесь? Если да, вы - лох неисправимый. Но не отчаивайтесь, вы такой не один. Многие соглашаются и думают, что они добрые, отзывчивые и помогают людям. А отказать неудобно: покажешься черствым и эгоистичным.

А если разобраться, выяснится вот что: сиделка для ребенка стоит немало, от 100 рублей в час, оклейка стен обоями - еще дороже. Ваш знакомый экономит деньги, вы теряете свое время и силы. Значит, знакомый ценит свои деньги больше, чем ваши силы и время. Больше, чем вашу жизнь. Больше, чем вас. Стоит ли ему помогать, раз он такой козел?

А силы и время, которые вы потратите на ползание по стенам или укачивание ребенка, могут пойти на что-нибудь другое, нужное и приятное вам. Вы можете заработать деньги, написать книгу, заняться любовью или прогуляться по лесу. А знакомый попытался лишить вас всего этого. Так что пусть сам корячится.

Еще - внимание. Вспомните, когда вам последний раз сидели на ушах. Иногда это делают мужчины, чаще - женщины. Наверняка у вас есть знакомая или подруга, которая постоянно ищет внимательного слушателя. А когда находит, грузит его по нескольку часов о том, как ей плохо и какие у нее проблемы. О том, как плохо ее знакомым и какие проблемы у них. О том, какие ее знакомые козлы. Об ангелах и психической энергии. О всякой ерунде, которая вам - до лампочки.

Возможно, вы думаете, что помогаете ей, слушая весь этот бред. Возможно, вы считаете себя при этом крутым психологом. А может, просто боитесь уйти, повернуться спиной, показать, что вам неинтересно? Как бы то ни было, вы теряете пару часов времени, а отделившись от надоевшей подруги, чувствуете себя разбитым и оупевшим и долго еще приходите в себя. А она тут же находит другого слушателя и заводит шарманку сначала.

Правда состоит в том, что своим внимательным выслушиванием вы никому ни в чем не поможете. Даже профессиональный психолог - и тот далеко не всегда помогает. Ваша подруга просто варится в похлебке из собственной никчемности, одиночества и жалости к себе. Вместо того чтобы разобраться с этим раз и навсегда, она грузит тех, кто готов ее слушать. Самое лучшее, что вы можете сделать, - наорать на нее, даже грубо и матом. Есть вероятность, что такая неожиданная реакция заставит ее очнуться, понять, что она круглая идиотка, и начать что-то реальное делать.

Правда, вероятность эта ничтожно мала. Зато от вас она отстанет.

Представьте, что среди ночи к вам стучится подвыпивший хулиган. Впустите вы его? Конечно нет. Хотя он, самое большее, попросит у вас закурить или открывашку для бутылки. Но почему же вы безропотно впускаете болтливого знакомого, который по пути зашел "в гости", чтобы отнять у вас пару часов вашего драгоценного и невозполнимого времени? И у вас даже мысли не возникает, что здесь что-то не так.

Поймите, что внимание - большая сила и ценность. Концентрация внимания - это искусство, которому долгие годы обучаются йоги. Чтобы узнать, понять или сделать что угодно, надо сосредоточить на этом внимание. А вы не можете концентрироваться на чем угодно когда и сколько захотите. Вы не йог, а значит, запас концентрированного внимания у вас ограничен. Израсходовав его, вы

почувствуете утомление, и вам придется отдохнуть, чтобы восстановиться.

А за внимание вообще-то платят. Психологи, например, выслушивают своих клиентов, какую бы чушь те ни несли, и берут за это деньги. Так что и внимание можно оценить в деньгах. Еще вы теряете свое внимание, когда отдаете его дебильным фильмам, дурацким книгам и отстойной музыке - в общем, поглощаете испражнения массовой культуры.

\* Привыкайте ценить эти три "вещи": время, силы и внимание.

И не разбазаривайте их понапрасну. Время можно планировать, об этом много написано. В магазинах продаются органайзеры, помогающие эффективно организовать свое время.

Этому учат на курсах и тренингах. Воспользуйтесь этим и применяйте в жизни.

\* Решите, какие три цели для вас являются самыми важными, и делайте все, чтобы их достичь. А на мелочи не отвлекайтесь.

Когда достигнете хотя бы одной цели, замените ее на что-то другое. И так далее, пока не надоест. Для начала этого хватит.

Экономьте силы. Тратьте их в первую очередь на самое важное. Хотя бы на три ваши цели. По идее, если вы выложитесь на все сто, на прочую чушь сил не останется. Да и времени тоже. Делайте только то, что вы обязаны (дома) и за что вам платят (на работе). Пусть другие сами решают свои проблемы, а вы не обязаны никому помогать. Если, конечно, вам не по пути и вся помощь займет не более пяти минут вашего времени.

Каждое утро заранее решайте, чему вы сегодня отдадите свое внимание. Каким делом займетесь с полной отдачей, с кем поговорите по душам, какую книгу будете читать. И старайтесь не отклоняться. А если кто-то пытается сесть вам на уши, задайте себе простой вопрос: "Мне это интересно?" Если нет, так и скажите. Откажитесь слушать этот бред, уйдите из комнаты, положите трубку. В этом нет ничего плохого.

## **Пароль: "Можно?" Отзыв: "Нельзя!"**

\* Разрешите, пожалуйста...

\* Не позволите ли?..

\* А можно я?..

Наверняка в детстве вас приучали говорить что-то подобное. Спрашивать разрешение по любому поводу. Возможно, родители беспокоились, как бы вы не сунули пальцы в электромясорубку, а голову - в микроволновую печь. Поэтому и заставляли спрашивать разрешения.

Но вот вы выросли и теперь хорошо знаете, куда и что можно совать, а куда -

нельзя. Ну хотя бы приблизительно. И все же по-прежнему спрашиваете разрешение по любому поводу, а чаще - совсем без повода. И думаете, что вы ведете себя как-то особенно вежливо. А на самом деле - крайне неуверенно. Чем это чревато для вас?

Во-первых, у многих людей есть странный бзик. Они любят отказывать. Особенно всякие чиновники, но не только они. Вот, например, вы едете в автобусе. Жарко. Вы хотите открыть форточку. И, как вежливый идиот, обращаетесь ко всем пассажирам: "Вы не против, если я открою?" И обязательно найдется тот, кто против. И форточку вы не откроете, ведь вам не разрешили. А если бы вы не спрашивали, а просто открыли ее, то дышали бы воздухом. И все вокруг были бы вам благодарны.

Отказывая, такой человек испытывает удовлетворение. Просто оттого что он властвует, контролирует вас, а вы подчиняетесь. Он - хозяин, а вы - слуга. Так бывает очень часто. Вы просите - вам отказывают. Можно? - Нельзя! Позвольте? - Не позволю! Разрешите? - Нет! Когда вы это услышали, вы уже не сделаете того, чего хотели. Сложно идти против другого человека. Невежливо как-то.

Поэтому не спрашивайте разрешения. Если хотите что-то сделать - просто сделайте. Если кому-то не понравится, вас поправят. И вы решите, учесть это пожелание или нет. Но просить будут вас.

Во-вторых, постоянные "можно" и "разрешите" раздражают окружающих.

Представьте, что вы в гостях за столом. Можно я возьму салата? Можно мне еще вина? Можно я руки вытру? Можно? Можно? Можно? Так вы быстро достанете хозяина. И он уже не рад будет, что вас пригласил. Ешьте, пейте и вытирайте, раз уж вас пригласили.

В-третьих, неуместные "можно?" и "разрешите?" демонстрируют всем вашу неуверенность. А неуместны они практически во всех случаях, кроме одного: когда вы хотите у кого-то что-нибудь взять взаймы - деньги или вещь. Иначе выйдет, что вы украли. А за это и посадить могут.

Если вы хотите сводить девушку в театр, не спрашивайте: "Можно тебя пригласить?" Приглашайте. И она пойдет. Если хотите поцеловать, тоже не спрашивайте.

Целуйте, обнимайте и так далее. Если ей не понравится, вы об этом узнаете. Но если вы спросите разрешения, вы сами создаете возможность для отказа, для "нет", которого вы не переступите, иначе выйдет изнасилование.

Если хотите сделать бизнес, что-то где-то купить и продать с прибылью, не спрашивайте ничего и ни у кого. Иначе вас обойдут на повороте. Присвоят и реализуют вашу идею прежде, чем вы успеете раскататься. Вы просто потеряете время, вместо того чтобы действовать.

## **Отступать - не грех**

Олимпиада. Беговая дорожка. Бегун. Мчится к финишу. Почти первым.

Приближается сердечный приступ. Мчится дальше. Пришел к финишу. Почти. Трех

метров не пробежал. Очнулся в больнице. Большой спорт закрыт навсегда. Остаток жизни - под капельницей в инвалидном кресле.

Герой возвращается домой. Поздний вечер. Или -ночь. Вдруг в подворотне - визг. И чей-то гогот. Заглянул. А там - девушка. И три хулигана. Или пять. Один отбирает сумочку. Другой схватил за попу. Остальные - ржут. А она - визжит. И - никого. Только он. Герой. Ну ведь герой же. Врывается в подворотню. А ну пусти ее, гад. Замахнулся. Получил. Упал. Встал. Еще получил. Упал. Снова встал. Опять получил. Кастетом по башке. Дальше не помнит. Очнулся в больнице и гипсе. Лежал два месяца. Потом ходил с палочкой. Всю жизнь. А девушки и след простыл. Даже спасибо не сказала.

Или - мужик поспорил с друзьями по пьяни. Что залезет на высокий столб. Протрезвел - пожалел. Но ведь поспорил же! Отказаться - струсить. Полез. Десять метров. Высоко. Тридцать. Страшно. Пятьдесят три. Жутко. Снизу кричат: "Слезай!!!" А он: "Не слезу!" Восемьдесят. Пальцы разжались. Полетел вниз. "Очнулся" на кладбище. В гробу.

Есть люди, которые никогда не отступают. Если они взялись за что-то, доделают. Даже если никому это уже не надо. Если что-то сказали мимоходом, лопнут, но от своих слов не откажутся. Даже если другие о них забыли. Если поспорили, надорвутся и искалечатся, а сделают. Даже если спор глупый и по пьянке.

Такие люди при необходимости отступить чувствуют себя ущербными. Им кажется, что они опозорятся, что все их будут презирать. А уж они себя сами - всю жизнь. Поэтому у них бывают проблемы. Разорванные связки. Сломанные носы. Пробитые черепа. Потерянные деньги. Увольнения с работы. Больницы и инвалидные кресла. Даже тюрьма. Или кладбище.

Что тут сказать? Иногда лучше отступить, чтобы не потерять больше. Ведь человек - не бог, и даже не ангел. Не все ему по силам. Это не сразу понимаешь. Взялся за что-то, вписался в какое-то дело, деньги вложил и вдруг понял: не тянешь, не можешь повернуть этот проект, выиграть у гроссмейстера или соблазнить кинозвезду.

Значит - отступи. Не навсегда. Накопи сил, опыта, денег. И попробуй снова. Если захочешь. Не стоит думать, что отступающий - трус, что настоящие мужчины ВСЕГДА добиваются своего. Неправда это. У ВСЕХ бывают неудачи. И нечего их стыдиться. Ведь очень часто отступление - это стратегический маневр, который в конце концов приводит к победе.

## **Дают - бери. Не дают - все равно бери**

Представьте, что вы чего-то хотите. Например, пирожок на тарелке (съесть), стодолларовую бумажку, которую кто-то потерял (схватить и спрятать в карман), красотку на пляже (сами додумайте). И вдруг, как по волшебству, рядом

появляется какой-то тип, который хочет как раз того же: съесть, схватить... А теперь - вопрос. Кому это достанется? Пирожок, сто баксов, красotka...

Вот варианты ответа.

1. Этому типу.
2. Вам.
3. Конечно вам!

Правильный ответ - номер 3. Конечно вам! А кому же еще? Всяких типов вокруг так много. На всех и пирожков не напасешься. А кушать хочется.

Это все шутка. И в то же время многие боятся брать. Просто взять, схватить и присвоить то, что лежит само по себе и ждет своего хозяина. Своего поедателя или кавалера. Вы, как и любой человек, многого хотите. И получить это можете только одним способом: из мира вокруг вас. Там есть все, что вам нужно. Причем есть два способа получения.

### **Первый способ. Вы платите деньги, и вам это дают.**

Просто и без напряжения. Главное - иметь побольше денег. Но вот ведь загвоздка: не все можно купить. Самое банальное: место в автобусе - его нужно занять. Дальше, любовника или любовницу - их нужно соблазнить. Хотя можно заплатить проститутке. Еще - выгодная должность. Здесь нужно переиграть конкурента. Пример для полководцев: крепости и земли. Их захватывают, выбивая врагов. Последний пример: сами деньги. Их не покупают, а зарабатывают или выманивают и отбирают у других.

Второй способ получить то, что хочется, - просто взять это. И все.

Кажется, брать - это просто, но многие этого не умеют. Одни стесняются, им не хватает решимости. Ведь часто для того, чтобы взять, надо проявить напористость, и даже наглость. Потребовать повышения зарплаты или возвращения долга. Занять место в транспорте или в постели того, кто вам нравится. Другие хотят мало. А значит, не хотят брать. Чаще всего они искусственно ограничивают свои потребности, подавляют свои желания, потом, что не верят в то, что могут улучшить свою жизнь. Таким людям надо учиться хотеть.

Умение брать, присваивать, пользоваться, пожирать очень важно. Даже если вокруг вас изобилие: еды, красивых вещей, сексуальных партнеров, возможностей для развлечения, вы вполне можете остаться голодным и неудовлетворенным, если вы настолько ленивы и нерешительны, что не можете протянуть руку и схватить то, чего вам хочется. Никто не сделает это за вас. Поэтому систематично учитесь брать.

Как? Да просто. Просто берите то, чего вам хочется. Деньги. Вещи. Любовников. Удовольствия. Часто это лежит совсем без хозяина, иногда само идет к вам в руки. Так что не отказывайтесь. Берите. Много не будет. Вы все переварите и захотите еще. Аппетит приходит во время еды.

Как часто вы радуете себя? И что вы для этого делаете? Что может порадовать вас?

Вкусная экзотическая еда? Хорошее вино? Путешествие на другой конец мира? Все это требует денег, и чаще всего немалых. Поэтому многие люди жестко отказывают себе в удовольствиях. Они не хотят тратить деньги, считают, что без этого можно обойтись... А в итоге их жизнь становится скучной и безрадостной. Становится непонятно, зачем вообще живут такие люди. Чтобы работать, проесть заработанные крохи, снова работать... Если присмотреться, то окажется, что такие люди ни к чему большему не стремятся. Они ленивы и безынициативны. Они не способны ни на что, кроме повседневных трудов по хозяйству и на работе. Их жизнь - это жалкое существование. Их радости: телевизор, чтиво, алкоголь - грубые, примитивные и дешевые. Впрочем, это их нормальное состояние, в нем они чувствуют себя хорошо.

Дело в том, что такие люди не умеют переживать чистую, незамутненную радость. Что бы с ними ни происходило, какое бы удовольствие ни подарила им жизнь, они постоянно думают и рассчитывают, сколько денег они потратили и сколько осталось, на сколько дней их еще хватит, ругают себя за то, что потратились, а других - за то, что ввергли их в траты. По сути говоря, таким людям никто и ничто не может доставить удовольствие. Они сами себе все отравят, да и другим - тоже. Некоторые говорят, что радости должны быть возвышенными и духовными: от созерцания картины, слушания хорошей музыки, от любования природой... А все остальные удовольствия - низменные, примитивные и грубые. А самих себя такие люди считают высококультурными, благородными и возвышающимися над всем вульгарным.

А правда состоит в том, что такие вот "возвышате-ли" попросту ничего в своей жизни не видели. Они слишком ленивы, чтобы работать для этого, и ханжески отрицают ценность того, что им недоступно.

Радуйте себя. Прежде всего поймите, что доставляет вам радость и удовольствие. Чего вам конкретно хочется? Дайте себе минут тридцать, чтобы помечтать. Запишите все, что придет вам в голову. И возьмите за правило каждую неделю доставлять себе хотя бы одну радость. Несмотря на то, что это стоит денег. Несмотря на то, что без этого можно обойтись. Несмотря ни на что. В конце концов, вы живете для того, чтобы радоваться!

## **Глава 2 Общение - полигон для вашей силы**

### **Основные техники кукловода**

Мы все чего-то хотим: денег, секса, признания, удовольствий, чтобы с нами считались. А получить это можно только у других людей. Именно поэтому люди общаются - им всем друг от друга что-то нужно. Есть, правда, филантропы, которые высшей целью своей жизни считают служить другим, бескорыстно им помогать и заниматься прочей благотворительностью. Но таких мало. И вы, надеюсь, к ним не относитесь.

Вы, как и любой нормальный человек, хотите общаться с максимальной

эффективностью, то есть получать то, чего хотите. Причем как можно быстрее и с наименьшими затратами сил, денег и прочих ресурсов. Так вот, чтобы успешно и результативно общаться, нужно иметь четыре способности.

Во-первых, давать. Общение почти всегда строится по принципу обмена: ты - мне, я - тебе. Поэтому нужно иметь то, что можно предложить на межличностном рынке. А предложить можно многое. В плане удовольствия: с вами может быть легко и приятно общаться, вы умеете быть душой компании, вы обаятельны, красивы, сексуальны, знаете интересные клубы и рестораны. В плане бизнеса: вы - профессиональны, организованны, надежны, пунктуальны. Это все примеры. Если вы имеете что-то, интересующее людей, вы можете дать им это. И получить взамен то, что нужно вам.

У вас могут быть две проблемы: либо вы не имеете ничего ценного, либо не умеете давать. Если не имеете, раздобудьте любым способом. Научитесь, получите образование, купите, займите, в конце концов. Хотя чаще бывает, что у человека есть что предложить другим, просто он этого не видит, не верит в себя. Если вам трудно давать, то вы, возможно, жадный. Тогда учитесь дарить.

Во-вторых, брать. Ведь если вы что-то даете, то чаще всего - не просто так. Вы - человек, значит, у вас есть потребности и вы многого хотите. А получить то, что хотите, можете от других людей.

В-третьих, надо уметь манипулировать. То есть играть на эмоциях, интриговать, соблазнять. Хитрить и обманывать. Просить так, чтобы вам не могли отказать. Многие считают, что все это плохо. Они думают, что люди должны быть честными и искренними со всеми и всегда. А на деле выходит, что в таких людях ничего не держится. Малейшее раздражение и недовольство они выплескивают на окружающих, которые стремятся держаться от них подальше. А когда надо отстоять свои права, они стесняются и не могут этого сделать.

В-четвертых, чтобы успешно общаться на внешнем уровне, надо следовать стандарту и знать ритуалы людей, с которыми вы общаетесь. Если вас занесло на тусовку хиппи, то лучше, если у вас длинные волосы и расхристанная одежда. Если же вы устраиваетесь на работу, то приходите в костюме и воздержитесь от жаргонных словечек. Это банально, но многие люди соответствуют не тем стандартам и исполняют не те ритуалы. И после этого удивляются, что их не приняли на работу, что у них мало знакомых и не у кого одолжить денег.

Чтобы достигать своих целей и получать желаемое, полезно развить и научиться непринужденно использовать несколько поведенческих навыков.

1. Понимать чужие желания, стремления и потребности. Не ждать, что человек сам все расскажет, а распознавать их, наблюдая за собеседником, его поведением, жестами, мимикой, интонацией. Хорошо, если вы откроете в человеке такие желания, в которых он сам себе не признается. Зная желания и стремления человека, вы сможете использовать его в своих целях. Или просто помочь их исполнить. Он обязательно отблагодарит вас за это.

2. Показать собеседнику его значимость, то, что вы уважаете его, восхищаетесь им. Искренне. Например, сделать изысканный комплимент. Нужно научиться говорить уместные комплименты, поддержать и подбодрить кого угодно: мужчину и женщину, близкого друга и просто знакомого, начальника и подчиненного.

3. Просить. Без этого вы вообще ничего не получите. У людей просто не будет причин дать вам то, чего вы хотите. Причем просить надо так, чтобы вам было трудно отказать.

4. Проявлять настойчивость. Не стоит отчаиваться и отступать, если в ответ на первую просьбу вы услышали "нет". И после второй, и третьей просьбы не отступайте. Выработайте в себе устойчивость к отказам.

5. Иметь хватку. Иногда нужно не просить, не добиваться и вообще не ждать согласия и разрешения, а просто взять то, что хочешь. Это непросто для того, кто боится показаться самому себе плохим: причинить другому неудобство, поступить вопреки своей совести.

6. Демонстрировать уверенность. Это очень важно, так как люди всегда и везде предпочитают иметь дело с уверенным в себе человеком, а не с нытиком, рохлей или жертвой.

7. Мотивировать и убеждать. Чтобы добиться своего, вы должны заставлять тех, от кого это зависит, вести себя так, как нужно вам. Замотивировать человека - значит помочь ему захотеть вести себя так, как вам выгодно. Этим занимаются менеджеры по персоналу и интриганы. Убеждение - один из способов мотивирования, но не единственный. Гораздо эффективнее знать и использовать чужие желания. Если человек будет уверен, что действует в своих собственных интересах, он сделает все, что вы захотите.

8. Притворяться, играть. Людей встречают по одежке, судят по первому впечатлению. Им чаще всего дела нет до ваших переживаний. Часто ваши чувства только мешают, если не соответствуют ожиданиям окружающих. Да и сами вы не всегда хотите, чтобы они стали известны. Поэтому очень полезно уметь подстраиваться под ожидания окружающих: делать и говорить именно то, что они хотят увидеть и услышать.

9. Быть гибким. Если у вас что-то не получается, найдите другой способ сделать это, вместо того чтобы тупо повторять неудавшиеся попытки. Так вы быстрее добьетесь своего. Хорошо, если для каждого дела, для каждой жизненной задачи, с которой вы сталкиваетесь, вы знаете не один способ решения, а пять или десять.



10. Быть в меру равнодушным. Окружающие имеют на вас виды. Они хотят заставить вас вести себя так, как им надо, распоряжаться вашим временем, вашими деньгами, решать с вашей помощью свои проблемы, чаще всего мелкие. Если вы будете откликаться на все просьбы и помогать всем, вам не хватит ни сил, ни времени, ни жизни. Если вы будете чувствовать себя виноватым, отказывая другим в их просьбах, вы измотаете и измучаете себя. Поэтому научитесь говорить "нет" и не обращать внимание на чужие просьбы, когда вам этого не хочется.

## **Любовь - дело тонкое**

Любовь - одна из самых важных составляющих нашей жизни. От того, как у нас обстоят дела с любовью, зависит очень многое. В частности, успех в любви рождает уверенность в себе, в своих силах и способности быть хозяином своей жизни. Или, наоборот, из-за неудач на личном фронте появляется ощущение собственной никчемности и никому-не-нужности. Так что о любви стоит поговорить.

Любовь - это такое чувство, когда мы воспринимаем (не просто думаем, а переживаем всем своим существом) любимого человека как уникальную, неповторимую и при этом самую значимую, важную и дорогую для нас личность. Любимый человек становится для нас единственным и незаменимым, любовь несовместима с безразличием: "не получится с этим - найду другого". Любимый человек имеет для нас наивысшую ценность, он даже важнее нас самих. Поэтому любовь позволяет перерасти эгоистичную заикленность на самом себе, принять другого человека во всем его отличии от нас и позволить ему быть самим собой, не пытаясь подогнать под удобную для нас мерку.

Любовь - это животворящая сила; тот, кого по-настоящему любят (если он принимает эту любовь, а не укрывается от нее), растет и раскрывает свой потенциал - таланты, человечность и доброту. Любовь - это готовность разделить с человеком судьбу, не обязательно вступить в брак, а чутко и деятельно участвовать в его жизни, не отталкивать человека и не закрываться от него.

Почти всегда словом "любовь" обозначают нечто другое:

сексуальное влечение;

увлеченность другим человеком, когда то, что от него исходит - его мысли, чувства, желания, - вызывает отклик в нашей душе, когда мы в чем-то созвучны; удовольствие и комфорт от общения с этим человеком, когда нам с ним хорошо; взаимность, которая присутствует между нами и тем, кого мы любим, когда отношения складываются так, как мы этого хотим;

сходство этого человека и наших представлений об идеальном или просто подходящем партнере;

полезность партнера, когда мы с его помощью решаем свои материальные или психологические проблемы, например избавляемся от гнетущего одиночества; восхищение какими-то качествами партнера: красотой, умом, чертами характера

или какими-нибудь талантами;  
 надежду, которую мы связываем с другим человеком: он нас полюбит, и с ним мы будем счастливы;  
 яркие и захватывающие чувства, которые мы испытываем рядом с любимым человеком;  
 зависимость от другого человека, когда мы не можем без него, когда готовы стелиться перед ним, чтобы заслужить хоть какую-нибудь взаимность;  
 тягостные чувства, когда нам больно и тоскливо, если любимый человек относится к нам с безразличием, не обращает на нас внимания или каким-либо образом ранит нас;  
 желание заботиться о другом человеке, которое часто оказывается стремлением контролировать его, как будто мы лучше, чем он, знаем, что ему нужно и каким он должен быть;  
 постоянные мысли о любимом человеке, внутренний диалог, который мы ведем с ним постоянно, даже когда его нет рядом с нами;  
 гордость по поводу того, какой замечательный человек наш партнер, - завидуйте все!

Когда мы переживаем что-то из перечисленного, а чаще - несколько пунктов одновременно, мы говорим, что любим, мы уверены в этом, мы стараемся добиться взаимности, и порою нам кажется, что без нее мы не можем жить, не можем жить счастливыми.

Подлинная любовь всегда сочетается с какими-то из перечисленных переживаний, так что они сопутствуют любви. А суррогатами они становятся тогда, когда человек не может и не умеет, боится и не хочет испытывать ничего, кроме них, когда он патологически заиклен на самом себе и при первых проблесках зарождающейся любви стремится обесценить в своих глазах пока еще нелюбимого человека. Чтобы не страдать в случае неудачи, чтобы не иметь проблем.

Потому, что любить не все умеют и отваживаются, а еще потому, что любить страшно, и, даже когда тебя так любят, это напрягает. Гораздо спокойнее обходиться без такой любви, довольствуясь сексом, легким флиртом или даже серьезными увлечениями. Но чего-то не хватает...

Подлинная любовь, как и настоящая дружба, встречается не так уж часто. Такие отношения имеют замечательное свойство: они не могут быть созданы искусственно. Вы не можете стать настоящим, искренним другом человеку, который вам безразличен или неприятен. Вы не можете полюбить по собственному желанию, это всегда случается помимо вашей воли. Но есть люди, которые, как кажется, просто не способны дружить и любить. И есть пять качеств или умений, которые делают дружбу и любовь возможной.

Во-первых, искренность. Это значит, что вы умеете открывать перед другим человеком самое глубокое и сокровенное, что в вас есть, то, что для вас важнее всего, что вас волнует или пугает. Быть откровенным бывает трудно по разным причинам. Кто-то не привык, кто-то боится, не доверяет собеседнику, не видит в этом смысла. Или просто плохо знает себя, хотя это не так важно. Ведь искренность - это не исповедь и не выворачивание души наизнанку. Искренность -

это исчезновение барьеров, когда люди сближаются в своем собственном ритме, и сближение это естественно, не пугает, и никто ему не препятствует.

Во-вторых, понимание - способность чувствовать, что значит для собеседника то или иное. Это "что-то" для него важно, а для вас, может быть, нет. Но так он видит мир, чувствует его. Люди часто называют одними и теми же словами разные вещи. Или, наоборот, разными словами одно и то же. Некоторые боятся собак, а другие их любят, кто-то верит в Бога, а кто-то атеист. Чтобы понять человека, надо прежде всего не критиковать его, не искать различий в восприятии мира, не заострять на них внимание. Тогда вы, прикоснувшись к чужому миру, вдруг обнаружите, что ваш собственный мирок стал шире, что в нем появилась возможность нового - любви к животным или веры в Бога. И вы почувствуете, что тот, кто рядом с вами, богат, сказочно богат: в мире, где он живет, есть то, чего нет в вашем.

В-третьих, принятие, то есть способность, поняв человека во всех его отличиях от вас, позволить ему быть самим собой: верить или не верить, приходить и уходить, любить и ненавидеть без оглядки на вас, без попыток что-либо изменить так, чтобы вам это было удобно. А еще принятие - это способность к деятельному, чуткому участию в чужой жизни. Способность помочь и откликнуться даже на не высказанный вслух призыв.

Без этого вполне можно обойтись и использовать человека на все сто. Но тогда невозможна дружба. И люди остаются одинокими, даже если они рядом. Если вам трудно принимать людей такими, какие они есть, подумайте, не стремитесь ли вы контролировать все и вся, не относитесь ли вы к большинству людей с нетерпимостью и претензиями, не очерствела ли ваша душа от безразличия ко всему, что не касается вас.

В-четвертых, нужно уметь быть, присутствовать вместе с другим человеком. Это значит, что, когда вы вместе: говорите, молчите или занимаетесь любовью, - быть здесь и сейчас. Целиком отдаться происходящему, не занимая свою душу ничем посторонним, не пытаясь оценивать того, кто рядом, и самого себя. Просто - быть. Страх близости проявляется в таком явлении, как боязнь молчания. Люди, еще не очень близкие, беседуют о чем-то, а потом разговор затихает и наступает молчание. Оно говорит нам, что есть нечто важнее слов: взгляд, прикосновение, объятие. Молчание открывает возможности для сближения. Но чаще всего люди боятся этого, чувствуют себя неловко и стремятся начать ничего не значащий разговор.

В-пятых, чтобы общение на внутреннем уровне стало возможным, вы должны быть индивидуальностью. Вы постоянно контактируете с миром и впитываете в себя поток ощущений и идей. Потом вы выражаете вовне свою реакцию на этот поток: ваш жизненный стиль, творческие произведения и жизненные принципы. То, что вы выражаете, может быть простым воспроизведением того, что пришло извне. Вы можете одеваться строго согласно моде, думать так, как думают ваши родители и коллеги, стремиться к тому же, к чему и все. То есть вы - стандартны.

Стандартность - это норма для поверхностного общения. Но если в вашей личности нет ничего, кроме стандартности, тогда попросту нет содержания, которое

необходимо для близкого общения. Вы скучны, вас просто нет. Вы - отпечаток внешнего мира и ничего более.

Напротив, то, что вы выражаете, может быть результатом вашей внутренней активности: осмысления и прочувствования. Вы можете надевать то, что вам идет, то, что гармонирует с вашей личностью, - вы это чувствуете, вы видите это сами, а не по указке стилиста. Вы можете думать так, как именно вам кажется верным, потому что вы сами это исследовали и пришли к такому выводу, а не потому, что вам это кто-то сказал. Конечно, невозможно быть абсолютно оригинальным и не похожим на других. Людей так много, что любую фразу уже кто-то произносил, любая одежда уже кем-то придумана. Вопрос не в том, чтобы отличаться, а в вашей внутренней активности.

В общем, индивидуальность - это способность личности преломлять и отражать мир в ее собственном уникальном стиле, который рождается из внутренней активности и заинтересованности.

Чтобы любовь и дружба стали возможными для вас, не нужно развивать какие-то особенные навыки. Просто не мешайте себе:

осознавайте, что вы чувствуете и чего хотите;  
 позвольте себе испытывать интерес, симпатию;  
 сближайтесь с теми, кто вам нравится;  
 узнавайте и открывайтесь сами;  
 старайтесь понять;  
 помогайте;  
 будьте вместе;  
 не бойтесь молчания и близости.

## **Лекарство от любовной чесотки**

Несчастливая любовь - тяжелое испытание для самооценки. Почти каждый человек хотя бы раз пережил ее. И часто после такой любви в сердце остаются долго не заживающие шрамы. А еще - страх и глубокая неуверенность в себе: "Раз она (или он) меня отвергла, я недостаточно хорош. Я некрасив, непривлекателен, я не..." Конечно, время лечит, но не всегда эффективно.

Но дело даже не в этом. Гораздо важнее то, что без памяти влюбленный человек, будь то мужчина или женщина, очень часто ведет себя с тем, кого любит, как слуга или даже раб. Он во всем угождает, сносит все оскорбления, порой кажется, что он полностью утрачивает чувство собственного достоинства. О какой же уверенности в себе тут можно говорить?

Почему влюбленный мужчина делает женщину, которую любит, высшей ценностью своей жизни? Почему он, бывший доселе крутым мэнком, размазывается и стелется перед этой стервой, ползая на брюхе, как побитый щенок? Почему стерва, которой так повезло, унижает своего воздыхателя, заставляет страдать и всячески вытирает о него ноги? А главное, почему она, в свою очередь, любит какого-

нибудь козла, который вытирает ноги о нее? Конечно, так бывает не всегда. Но все-таки бывает. И довольно часто.

Почему, когда мы в кого-то влюбляемся, мы делаем этого человека высшей ценностью? По крайней мере, мы так это переживаем. Разве нет других, более важных ценностей - наша жизнь, например? Дело в том, что большинство людей ценность чего-то ощущают лишь тогда, когда этого у них нет или же оно есть, но скоро его отберут. Так, подыхающий от жажды в пустыне остро ощущает ценность глотка воды, а сидящий в камере смертников, которого завтра расстреляют, - ценность своей жизни. А до камеры на эту жизнь ему было, в общем-то, наплевать: есть - и ладно.

Получается так, что в повседневной жизни мы редко ощущаем ценность, наивысшую значимость для нас чего бы то ни было. А жизнь без ценностей становится пустой и скучной, и человек, чтобы создать хоть какую-нибудь ценность, влюбляется. Любимый становится такой вот ценностью, без него и жизнь не мила. И нет его в наличии (несчастливая любовь), и отобрать могут насовсем (вернее - сам уйдет). Вот и мучается несчастный влюбленный от переживаний, которые сам себе устроил.

Наша жизнь бедна приключениями, мы все по большей части просто функционируем. Приключение - это, к примеру, подняться на Эверест или переплыть океан после кораблекрушения. Функционировать - значит, например: мыть посуду, писать отчеты на работе и прочая ерунда. Приключение - это риск и возможность победить, а функционирование - скука и рутина, это вращение шестеренки в механизме, однообразное, бессмысленное и надоевшее.

Почувствуйте разницу! Нам хочется на вершины подниматься, выходить победителем из ситуации неопределенности, когда только наше мастерство и смелость позволяют нам победить. Вот и карабкаются люди иногда на горку, на вершине которой сажают любимого человечка.

Очень многие мужчины и женщины "размазываются", когда влюбятся. Раньше ходила как цаца, а теперь о нее ноги вытирают. Все вытирают друг о друга ноги - такая вот химчистка. А почему размазываются? Потому, что характер такой. В армии - дедовщина. Первый год имеют тебя, второй год имеешь ты. Кто тут сильный? Никто. Все - дерьмо. И почувствовать себя не дерьмом можно только одним способом - заставив быть дерьмом другого. Вот и получается, что вроде бы крутого внешне мужика соплей перешибешь: скажешь ему зубной щеткой сортир драить - и он надраит.

Дело в том, что каждого ребенка воспитывают: поучают и подавляют, ругают и наказывают, а попросту говоря, вытирают о него ноги. Этим занимаются родители, учителя, другие дети, что понаглее. Происходит это в самом нежном возрасте, когда закладываются основы характера. Человек привыкает к тому, что кто-то его унижает, а потом просто жить без этого не может. И ищет того, кто эту его потребность удовлетворит.

И когда такая вот жертва (не важно какого пола) говорит или как-то еще дает понять: "Я люблю тебя" -это фактически означает: "Вытри о меня ноги."

Пожалуйста". А любимый рад стараться: и вытру, и в душу плюну, да так, что мало не покажется. Ведь он - такая же жертва, только в этот раз выпало ему счастье занять позицию сверху, в коей позиции можно доказать, какой он сильный и крутой и как может заставить страдать другого. Но это все ненадолго: о него тоже вытрут ноги - он сам об этом попросит.

Почему не любят того, кто любит очень сильно? А сильно любят как раз тех, кто не очень или совсем не любит, - разных подлецов и стервочек. Именно потому, что подлецы и стервы лучше всех умеют вытирать о других ноги.

Почти все люди заняты исключительно своими проблемами и носятся со своими страстишками, а что происходит вокруг, не замечают. Если кто-то умирает на улице от голода - жалко, конечно, но у меня свои проблемы. Жизнь, это, конечно, высшая ценность, но когда вы последний раз сделали хоть что-нибудь, чтобы эту самую жизнь сохранить? Имеется в виду - совсем чужую жизнь: не вашу собственную, не вашего ребенка, мамы или собаки. Получается, что жизнь - высшая ценность в принципе, но для каждого ценна по-настоящему только своя жизнь и жизни близких (иногда). А на остальные жизни - плевать.

И с любовью так же. Многие считают, что любовь -это прекрасно и чудесно, видят в ней смысл жизни и даже стремятся к ней. Но если кто-то их полюбит, гадят ему в душу. Потому что - не входило в планы. Твоя любовь - твои проблемы, тебе и разбираться.

Для человека существует только он сам, его прихоти и страстишки. А другие существуют лишь постольку, поскольку являются объектами этих страстишек. И любимый-то, самый важный и драгоценный, стал таковым потому только, что страстишка в сердце запала. Чужую любовь люди воспринимают в лучшем случае как одно из немногочисленных подтверждений собственной значимости, а в худшем - как обиду, если любящий проявляет настойчивость и требует взаимности. А ведь можно и по-другому воспринимать: как дар, который преподнесла вам жизнь.

Совсем несложно влюбить в себя другого человека. Показать заинтересованность, а потом демонстративное безразличие. Зацепить самолюбие, щелкнуть по носу, возбудить ревность. И очень многие идиоты на эту наживку клюют: говорят, что это любовь всей жизни, что любимый - само совершенство и они только того и хотят, чтобы он их тоже любил. А он, гад, заставляет страдать! А если "гад" одумается и тоже полюбит, то будет в короткий срок разлюблен, подвергнут мстительной процедуре вытирания ног и послан далеко и надолго. Потому что перестал мучить, а именно за этим его сюда и позвали.

Если какой-нибудь несчастной дурехе в лифте приставят нож к горлу и задерут юбку, ее скудного ума хватит, чтобы понять наиболее вероятное развитие событий и начать что-то делать: истошный визг в ухо насильнику, электрошокер в бок, баллончик со слезогонкой в морду. Если припоздавшего прохожего в темной подворотне останавливают трое и нехорошим голосом просят закурить, он тоже догадывается о продолжении и принимает меры: показывает класс в боксе или беге на длинные дистанции - кому что нравится.

Когда к нам пристают в лифте или грабят на улице, мы понимаем. А когда нас

ловят (намеренно или нет) на крючок уязвленного самолюбия и показного безразличия, когда мы сами вбиваем себе в сердце любовь, а в голову - необходимость доказать, что "могу я ее (его) добиться, а иначе жизнь не в жизнь", мы не понимаем, что сами голой попой садимся на ежа.

Сердце слепо, глупо и склонно к мазохизму. Разум ушел в отпуск с последующим увольнением и эмиграцией. И пополняет еще одна жертва несчастной любви, а вернее собственной глупости и никчемной жизни, ряды хронических неудачников, брющащих алкоголиков или даже джультетт на кладбище (такое редко бывает -и хорошо, все там будем).

Любовь без взаимности - это следствие патологического равнодушия и заикленности на себе у того, кого любят. Ведь любовь (чужая, направленная на нас), если позволить себе ее почувствовать и не отгораживаться истерично от того, кто любит, это чудесный дар. Если подумать, любовь оправдывает наше существование. Мы становимся бесконечно дорогими и значимыми для того, кто нас любит. То есть наше бытие, наша ми для того, кто нас любит. То есть наше бытие, наша жизнь обретае смысл. Этот смысл утверждает другой человек. Это - дар, он не зависит от нас. Но это и хорошо! Потому что, если мы откажемся от контроля, от попыток все устроить по-своему, мы почувствуем, что нас любит сама жизнь, что мир вокруг нас добр и ласков с нами. Мы можем это испытать только тогда, когда любовь даеся со стороны, а мы ее принимаем.

Еще одна причина любви без взаимности: такая любовь обычно бывает чем-то отягощена. Человек может любить всем сердцем и в то же время не уметь общаться, быть скованным и зажатым, а потому - неинтересным в общении, он может не уметь одеваться или следить за собой, или у него уже была несчастная любовь, и теперь он боится и не решается ничего сделать. Или отягощение есть со стороны того, кого любят: у нее (него) может быть любимый (бойфренд, партнер, любовник), или у нее сейчас депрессия и не до любви, или...

Что же со всем этим делать?

Создайте в своей жизни источники сильных переживаний: приключения, опасности и экстремальные ситуации. Прыгайте с парашютом, ходите в горы - тогда вам не надо будет использовать любовь как средство для щекотания нервов. И все будет у вас происходить без надрывов, трагедий и вытирания ног.

Сделайте свою жизнь интересной, чтобы в ней были реальные ценности, творчество, призвание, миссия. Тогда вам не надо будет придумывать влюбленность, чтобы заполнить ценностный вакуум вашей пустой жизни.

Будьте сильными - по-настоящему. Решите, что для вас означает быть сильным. Возможно, уметь в одиночку набить морду трем хулиганам. Или крепким словом размазать по стенке зарвавшегося нахала (даже если это ваш родственник или начальник). Или подтягиваться на одной руке 50 раз. Или зарабатывать кучу денег. Поймите, решите - и станьте сильным. Тогда вам самому не надо будет вытирать ноги о тех, кто вас любит, чтобы доказать себе, какой вы крутой. Вы и без этого будете сильным, и тогда о вас ноги тоже не очень-то повытираешь.

Научитесь по-настоящему разбираться в людях. Не примитивно: хороший - плохой.

Не исходя из своих страстишек: с этим скучно, с этим кайф, этого люблю, того - нет. Не руководствуясь ширпотребными стереотипами: богатый-нищий, с тачкой-пешеход. Все это ерунда. Постарайтесь понять внутренний мир человека: его характер, жизненные ценности и нравственные принципы \_ они у каждого есть. Постарайтесь почувствовать человека, когда вы общаетесь, не стесняйтесь спросить и о себе говорите. Тогда вы будете располагать, так сказать, всей полнотой информации. И сердце ваше, вещун скудоумный, будет выбирать в кого влюбиться, исходя из всех имеющихся данных. Тогда выбор его будет более верным, чем когда вы основывались на примитивных критериях оценки. Так оценивают страдающие от душевной лени. Относитесь вы к ним или нет - решать вам.

Дальше - развивайте вкус. Чем отличается человек с развитым художественным вкусом от туповатого потребителя массовой культуры? Тем, что он всеми фибрами своей души чувствует, что вот эта вот картина (музыка, книга, фильм) - замечательна и прекрасна, а то, что слушают, смотрят и читают на каждом углу, - полный отстой. И он будет читать, слушать и смотреть то, что по-настоящему хорошо, а не то, что считает хорошим толпа.

Точно так же с людьми. Если ваш вкус в этом отношении развит, вам будут нравиться достойные люди и в них же вы будете влюбляться. Как бы дико и смешно для вас это ни звучало. Л всякие мужественные хулиганы и состоятельные негодяи не будут вас привлекать. Кстати, если вкус недоразвит или развит не в том направлении, это можно исправить. Возьмите себе за правило: если вы встретили хорошего человека, постарайтесь сблизиться с ним, подружиться. По-настоящему хорошие и достойные люди встречаются не так уж редко. Приглашайте их в свою жизнь.

Освободитесь от сковывающих вас предрассудков и запретов (так надо - этого нельзя). Развейте твердость и силу характера. Тогда чужая уверенность и даже наглость, показное мужество и нарочитый цинизм перестанут вас шокировать. Вам уже не будет казаться, что это "круто", и вы будете влюбляться не в мужественных подлецов и роковых стерв, а в того, кто умеет любить, а не только заставлять страдать.

И еще: не спешите обзывать свои чувства любовью или как-то еще. Дело в том, что чувствовать и хотеть вы можете что угодно. Но если вы назовете свои переживания "любовью", включится механизм ассоциаций. Вам будет казаться, что, раз вы "любите", значит, должны делать так-то и чувствовать то-то, строго определенным образом. Иначе это - не любовь. Вы, конечно, не будете об этом думать и сознательно принуждать себя к переживанию нужных чувств и нужному поведению. Просто, когда вы решите, что влюблены, где-то в вашей душе заработает механизм, который заставит вас делать глупости и страдать. Не наступайте на эти грабли. Чувствуйте то, что чувствуется, делайте то, что хочется, но никак не называйте все это. Просто живите, радуйтесь и будьте счастливы.



## Как выжить в аду

А сейчас - про общение в адских условиях. Религия здесь ни при чем. Ад очень часто имеет место и в земной жизни. Живут в нем самые обычные люди, а вовсе не бесплотные души и злобные черти. В общем, ад -это место мучений, обстоятельства, когда одного человека мучают другие. А уйти нельзя, как и вернуться на землю из настоящего ада (если он есть, конечно).

Что конкретно имеется в виду?

Школа. В некоторых классах очень жестокие нравы, слабых там затравливают. Вплоть до травм: и психических, и телесных. Дальше - армия с дедовщиной и курсом молодого бойца: систематические унижения и издевательства. Методы отработывались лет так пятьдесят. Еще - тюрьма, где есть паханы, шестерки и опущенные. Понимаете, что это значит? Еще вариант -концлагерь. Наконец - неблагополучная семья, где, к примеру, отчим кроет матом и бьет. А то и насилует. В похожей ситуации может оказаться любой. Правда, чаще в ней оказываются мужчины. В школе девочек редко бьют, в армию их не забирают. И все же от тюрьмы и сумы не зарекайся. Поэтому давайте посмотрим, как общаться в условиях ада.

Прежде всего всегда помните о своей цели. Вернее, о двух.

Первая цель - выжить. Уцелеть физически и морально. Во всех смыслах этого слова. Избежать отбитых почек и выбитых зубов. Уберечься от сексуального насилия и от гомосексуального тоже. Не разочароваться в людях на всю оставшуюся жизнь. И не привыкнуть бояться всех и каждого.

Вторая цель - выбраться: окончить школу или перейти в другую; отслужить до конца или убежать; отсидеть срок или выйти по амнистии; заставить маму развестись с отчимом или отправить его в тюрьму.

Почему об этих ужасах говорится в этой книге? Ведь таким рассуждениям скорее место в каком-нибудь пособии по выживанию в экстремальных ситуациях. Есть причина: дело в том, что, пройдя через школу, тюрьму, армию или насилие в семье, многие так и не оправляются. В их душах навсегда остаются незаживающие раны, страх и недоверие ко всем без разбора людям. И - патологическая неуверенность в себе.

Теперь о том, как достичь главных целей, как уцелеть и выбраться.

Постарайтесь найти друга. Это очень важно. Хотя и трудно.

Когда вас бьют, а все вокруг стоят и смотрят, вы начинаете ненавидеть людей - зрителей, которые не пришли вам на помощь. Даже если они вас не били.

Вы уже не можете им доверять, замыкаетесь в себе, отгораживаетесь от всех и оказываетесь в изоляции. А зря.

Дело в том, что никто вас не защищает вовсе не из-за безразличия или злорадства, не потому, что им нравится смотреть на ваши мучения. Наверняка кто-то из этой толпы вам сочувствует, но не показывает вида, потому что боится. Боится, что и его тоже будут бить.

А потом, когда все уже позади и ваши мучители отдыхают, вам тоже вряд ли кто-то посочувствует. Опять же из-за страха, а вовсе не из-за черствости. Страшно быть

побитым в следующий раз за то, что пожалел, посочувствовал, когда полагается во всем одобрять и поддакивать вожаку.

Все боятся. Глупо ждать иного. И обижаться на людей за их страх тоже. Поймите это и не отгораживайтесь от всех. Ведь друг, всего один, нужен именно вам. Дело в том, что человек многое может вынести, в том числе побои и насилие, но для этого нужна поддержка. Человеку необходимо поговорить с кем-то, когда совсем плохо, переброситься словом или хотя бы взглядом ободрения. Нужно кому-то доверять, знать, что ты не один, иначе потом доверять уже никому не сможешь. А значит, не сможешь и жить как нормальный человек.

Как найти друга в аду? Да просто! Поддержать того, кого только что обидели, посочувствовать, помочь немного. Пусть ему станет легче. И не стоит бояться, что за доброту придется расплачиваться, что следующей жертвой станете вы сами. Просто не надо выставляться на всеобщее обозрение - пусть никто больше этого не видит. Вам это не нужно.

В адских ситуациях всегда есть иерархия. В школе - лидер, его подручные, те, кого бьют, и все остальные. В армии - деды и салаги. В тюрьме - пахан, шестерки и опущенные. Иерархия эта складывается независимо от вашего желания, а вы в нее волей-неволей входите, даже если вам этого не хочется.

Самая большая ошибка, которую вы можете совершить, - протестовать против иерархии или даже пытаться изменить порядки, то есть - сложившуюся структуру отношений в коллективе. Вам это не под силу. Вы - один, а их - много. Так что вам быстро вправят мозги. Больно вправят. Потому что вы - слабее по определению. Самое разумное, что вы можете сделать, это понять, кто есть кто: кто пахан и заводила, а кто шестерка. В любой иерархии есть правила - что делать нужно, и чего нельзя. А если сделаешь - изобьют сокамерники или сослуживцы. Правила эти можно и нужно знать, и не стоит лезть понапрасну на рожон.

Если тот, кто круче вас, просит сделать что-то (не унижительное), - "Да ради бога! Какие проблемы, сделаю". Потому что, если не сделаете, значит - бунт и непокорство. За которое вас будут смирять и подчинять. А вам будет больно и жутко унижительно.

Главное - не надо комплексовать по поводу того, что вы подчиняетесь. Не надо себя ругать, считать слабым и трусом. Герои, которые всех вокруг мочат, есть только в кино. А вы находитесь в реальном мире, и ваша задача - уцелеть и выжить. Ваша покорность в нужных случаях - лишь средство для этого.

От этого можно отступить в школе или семье. И нельзя - в армии и тюрьме. Потому что оттуда не сбежишь.

## **Глава 3 Гав-гав.**

### **Спустите ребенка с цепи**

Самое значимое в жизни ребенка - родители и школа. Именно они формируют характер и задают направление судьбы. Считается, что родители любят ребенка и

заботятся о нем. Они знают, что для ребенка лучше, и стараются ради его интересов. А школа - дает знания, без которых жить нельзя: неучем будешь. Развивает культуру, приучает вести себя хорошо. Так обычно говорят. И все же это не совсем так.

## **Дети-калеки: как они получаются**

Прежде всего - о негативном влиянии родителей-невротиков на своих подрастающих чад.

Большинство родителей калечат детские души. Потому что сами калеки, но не понимают этого. А ребенок - он ведь слабый, с ним что угодно сделаешь. Он зависит от родителей. Ему кушать надо, да и любит он их. Вот и делают родители, что в голову взбредет. Ведь любой может завести ребенка, для этого ни диплом не нужен, ни справка от психиатра. А о правах ребенка никто не заботится. Кому он нужен, детей ведь много, еще народятся. Такова жизнь.

Многие родители слабы и хронически не уверены в себе. Они не могут хорошо устроиться в жизни, заработать достаточно денег и часто терпят притеснения и унижения со стороны других, более наглых и самоуверенных. В результате их душу постоянно разъедает ощущение собственного бессилия и никчемности. Жить с этими чувствами очень и очень тяжело. И чтобы как-то доказать себе, что они все-таки сильные и чего-то стоят, такие родители самоутверждаются за счет своих детей.

Они стремятся во всем контролировать ребенка, властвовать над ним, постоянно одергивают и критикуют его по любому поводу. Они делают это, даже когда это совсем не нужно, - просто по привычке. Особо неуравновешенные и озлобленные систематически унижают и издеваются. В результате ребенок вырастает бесхарактерным тьюфом, который сам ничего не может и привык жить по чужой указке, а иногда - забитым и озлобленным волчонком, видящим в каждом угрозу и готовым огрызаться на весь мир.

Многие родители страдают от постоянной и навязчивой тревожности. Они верят во враждебность окружающего мира и боятся, что с их ребенком что-то случится. Боятся, что его переедет машина, что сын попадет в дурную компанию, станет алкоголиком и заболеет сифилисом, что дочь родит в 14 лет и придется всю жизнь нянчиться с ребенком. А поэтому пусть лучше дома сидит, книжки читает. Будет умнее.

Такие родители, трясущиеся за своих детей, запрещают им практически все, потому что сами всего боятся. Не чего-то конкретного, способного навредить, а вообще - всего. И чтобы поменьше волноваться, сажают детей на поводок и водят рядышком. В итоге ребенок тоже приучается всего на свете бояться, привыкает жить по указке других и отучается быть инициативным. А указчиков он себе найдет - либо сварливую жену, либо мужа-деспота. И всю жизнь будет мучиться только потому, что его собственная мамочка всего боялась и ей надо было лечиться в психушке.

Другие родители, не способные строить нормальные отношения, дружить и любить, страдают от одиночества. Особенно это касается женщин, которые либо боятся мужчин, либо имеют скверный характер и потому не могут создать семью. А одиночество пугает, и они используют ребенка как лекарство. Но вот беда - ребенок растет и в конце концов станет взрослым: у него будет своя жизнь, свои друзья и любовь. Что тогда делать несчастной мамочке, на старости лет снова ставшей одинокой?

Выход есть: надо привязать ребенка к себе. Пусть он будет любить только маму, и больше никого. Пусть он даже будет слабеньким и не сможет обойтись сам - мама поможет, она все сделает. Лишь бы дочка или сыночек были рядом. А когда ребенок вырастет и приходит пора устраивать свою жизнь, такие мамочки успешно ее разрушают. Провоцируют ссоры и скандалы, разводят, заставляют разрываться - либо мать, либо жена (муж). И если ребенок по привычке выбирает мать, он потом всю жизнь за это расплачивается, оставаясь зависимым и одиноким. Он никогда не становится по-настоящему взрослым и самостоятельным и не находит своей любви.

Дальше - школа. Она всеми силами отбивает две способности - творить и чем-либо интересоваться. Не согласны? Привыкли думать, что школа - это хорошо? А напрасно.

Сами посудите, какой тут может быть интерес, когда надо зарабатывать оценки согласно программе, кем-то утвержденной непонятно зачем, заниматься тем, что НЕИНТЕРЕСНО. Ведь это просто невозможно, чтобы ребенку были интересны все 20 или 25 школьных предметов. Слишком много. Максимум 2-3 могут по-настоящему заинтересовать.

А в результате ребенку надоедает все без разбора. И единственное, чего ему хочется после шести часовых уроков, - расслабиться под какую-нибудь отупляющую музыку и ничего не делать. Читать - противно: в школе и так много задают. Чему-то еще учиться - да что я, идиот? Поэтому, даже если ребенка что-то заинтересовывает, он не следует голосу интереса, ничего не делает, чтобы удовлетворить просыпающуюся жажду познания и деятельности. А в результате интерес угасает, так и не разгоревшись.

В ребенка пихают информацию, как манную кашу в рот младенца, как мусор в переполненное ведро. А творчество и интерес зарождаются в глубине души. Но не могут пробиться через горы мусора, наваленного учителями и учебниками. А мусор этот, то есть заученные факты, химические формулы и исторические даты, бесполезен процентов на 90. После школы и вступительных экзаменов в вуз забудется все, потому что не нужно и не используется. На что же потрачены 11 лет? Причем самых драгоценных, детских лет, когда мир еще нов и свеж, когда все интересует и манит, когда закладываются основы характера и всей судьбы?

В России профессия учителя - одна из самых малооплачиваемых. А значит, работать учителями соглашаются те, кто низко оценивает себя и не может устроиться лучше, - только такие люди согласятся на грошовую зарплату. Денег мало, престижа нет. Результат - неудовлетворенность и часто озлобленность на свою работу и на детей, которых приходится учить. Ни о каком внимательном

отношении к детям говорить не приходится - зарплата не соответствует.

Вот и получается, что учителя относятся к детям исключительно формально: отвел урок, задал задачи, поставил оценку - и ладно. Или, хуже того, срывают на них свою озлобленность, придираясь по пустякам и совсем без повода. А ребенок в школе так же бесправен, как и в семье. Здесь действуют принципы "учитель всегда прав" и "свой своего в обиду не даст" (то есть директор - учителя).

Возникает вопрос: что же со всем этим делать?

## **Можно и нельзя: инструкция для родителей**

Прежде всего необходимо быть честным с самим собой. Если вы патологически не уверены в себе, если всего на свете боитесь, если не можете нормально строить отношения и страдаете от одиночества - признайтесь себе в этом. Поймите, что в этом случае вы будете использовать своего ребенка для решения собственных проблем. Причем ничего вы так и не решите, от страхов и одиночества не избавитесь. Только изгадите ребенку душу, и он всю жизнь будет страдать от вашего "воспитания".

Еще один момент. Если вас в детстве унижали родители, если они вас одергивали и контролировали во всем, если не давали вам жить и издевались над вами, то и вы тоже будете вести себя со своими собственными детьми точно так же. Может, вам кажется, что вы знаете - так делать не надо - и не повторите ошибок ваших родителей. Но это заблуждение. Потому что как надо - вы не знаете, потому что иного примера родительского поведения у вас нет. И вы искалечите своих детей так же, как искалечили в свое время вас.

Если все так и есть, то вам лучше не иметь детей. Ничего хорошего из этого не выйдет. А будет только плохо. Для них плохо, для детей ваших. Пожалейте их. В конце концов, на земле и так уже шесть с лишним миллиардов людей живут. Так что ваш ребенок - это капля в море. Ничего не прибавит. А вот страдания его -это океан, который вам не вычерпать, и которые никто не искупит. А причиной страданий будете вы сами с вашими родительскими "любовью" и "заботой". Иначе вы не сможете. Поймите это вовремя и не умножайте страданий в мире.

А материнский и отцовский инстинкт, внушающий вам, что каждый должен иметь детей, оставить кого-то после себя на земле и так далее, - это голос общества, в котором вы живете. Обществу нужны рабочие руки, солдаты, подданные и самки для дальнейшего воспроизводства, вот и стимулирует оно всеми силами: плодитесь и размножайтесь.

А вы подумайте сначала, сможете ли вы воспитать своих детей счастливыми. Вы сами - счастливы? Вы реализовали свои дарования? Исполнили самые заветные мечты? Вы живете так, как поистине хотите?

Если нет - значит, и ваши дети будут несчастными, даже если у них будет все в плане вещей и денег. Гораздо важнее другое - помочь ребенку раскрыть его таланты и способности, стать по-настоящему свободным хозяином своей жизни. А вы этого не сможете, потому что надо сначала самому стать сильным и счастливым,

тогда сможешь помочь другим.

Лучше отнеситесь к самому себе, к вашей жене или мужу - как к детям. Хотя вы и взрослые уже, но еще не выросли до конца: не раскрыли того, что заложено в вас природой, не стали по-настоящему свободными и сильными. Теми, кем вы можете быть. Отнеситесь к себе как к детям, которым надо помочь вырасти. Помогайте развиваться самим себе и друг другу - деятельно и энергично.

Тогда навязчивое желание иметь в своем доме орущих и визжащих, писающихся и какающих мокрых червячков - ослабнет и пройдет. Но если вы уж так сильно любите о ком-то заботиться и за кем-то убирать какашки, поработайте месяц сиделкой при лежащих больных. Поможет.

### **Теперь о том, чего делать ни в коем случае нельзя.**

Нельзя издеваться, унижать, угрожать, орать, постоянно одергивать, обвинять и критиковать, даже если ребенок это "заслужил", даже если он "неуправляем". Ребенок растет и постоянно исследует мир, пробует его на прочность, пытается определить, что ему по силам, а что - нет, что можно, а чего - нельзя. Этот процесс продолжается постоянно, а результат его - взросление, когда ребенок научается справляться со всеми задачами и проблемами и становится хозяином своей жизни. Но этот процесс можно затормозить или прекратить совсем систематическим унижением, одергиванием, критикой. Ребенок так и не повзрослеет до конца, не раскроет своих дарований и талантов, навсегда останется несостоявшейся посредственностью.

Не старайтесь как-то по особенному любить вашего ребенка. Не пытайтесь досконально узнать, что и как с ним происходит, чего он хочет, что думает и так далее. Не лезьте к нему в душу. Не будьте навязчивы со своей материнской любовью. Иначе ребенок вырастет зависимым и слабохарактерным маменькиным сынком (дочкой). Пусть лучше ребенок будет чуть-чуть сам по себе. Так и ему спокойнее, и у вас времени больше.

Нельзя сюсюкать, стараться привязать ребенка к себе, делать все за него и вместо него. Несмотря на то, что вы его очень любите. На самом деле такая липкая и навязчивая "любовь" - следствие вашей патологической замкнутости и отгороженности от других людей, которые могли бы стать вашими друзьями и возлюбленными. Вы попросту боитесь их, всех и каждого. А ребенок - единственная отдушина, и вы оплетаете его своей "любовью", как паутиной, из которой он никогда, может быть, не выберется. Привязываете намертво к себе. А ведь ему - жить.

Нельзя управлять ребенком по принципу "Я - мать, значит - права". Если так воспитывать ребенка, то он вырастет запуганным, лишенным инициативы и привыкнет жить по указке других. А собственного чувства справедливости, внутреннего стержня, формирующего характер, у него не будет.

Пусть лучше в семье будут правила: "Это - можно всегда, это - можно, но с условием, это - нельзя никогда". Если вы хорошие родители и по-настоящему заботитесь о ребенке, то имеете право устанавливать правила и наказывать за нарушение. Только следуйте правилам неукоснительно. Пусть ребенок точно знает,

что его ждет. Что за одно - оставят без десерта, а за другое - шлепнут. Но не больше и не меньше. А главное - без злобы, нервотрепки и обвинений. Провинился - получи свое, и - снова хороший. Сразу же. Это похоже на миниатюрное правовое государство. Это лучше родительского деспотизма и произвола или, наоборот, поправок.

Поощряйте самостоятельность и инициативу ребенка. Всегда и во всем. Если он хочет сам испечь пирожки - пусть печет. Только настоящие, взрослые пирожки, а не детские микропешечки с вареньем. Если хочет постирать белье - дайте ему тазик и пусть стирает. Только - настоящее белье, а не носовой платочек от куклы. Если он хочет что-то спаять или смастерить, сшить карнавальный костюм, придумать какую-то игру - ни в коем случае не отговаривайте и не одергивайте, а сразу дайте ребенку то, что ему нужно, - провода и лампочки, нитки и ткань. Дайте сразу, как попросит, без выпрашиваний и уговариваний. Пусть даже он это испортит и все придется выкинуть.

Если ребенок нахулиганит - взорвет петарду под стулом у бабушки, покрасит стены в другой цвет или приклеит учительницу суперклеем, - поругайте его в меру. Не старайтесь обломать его характер так, чтобы он всегда вел себя "правильно". Детское хулиганство - это проявление избытка энергии, которая ищет выхода. Хорошо, когда этой энергии много, и гораздо хуже, когда ее нет. Даже если с непоседливым ребенком проблемы. Когда подрастет - все окупится.

Ведь хулиганство - это нарушение общепринятых правил. А добиться чего-либо реального в жизни весьма трудно, если следовать всяким запретам и предрассудкам. Играя и хулиганя, ваш ребенок привыкнет придумывать себе цели и достигать их, несмотря на всякие запреты, по большей части надуманные и бесполезные. Сначала - в игре, потом - в жизни. А потом, кто знает, может быть станет известным ученым, богатым предпринимателем или еще какой-нибудь звездой. Они все в душе хулиганистые. Иначе ведь на верх не пролезешь.

Будьте чуткими. Если почувствуете, что с ребенком что-то не так, его что-то мучает, но он это скрывает, - найдите способ узнать и понять. Ненавязчиво и уважая личную жизнь ребенка. Наверняка он столкнулся с чем-то превосходящим его силы и не может справиться сам. Обиды и притеснения в классе, безответная любовь, несправедливость учителей или нехорошая болезнь (если постарше, может быть все, что угодно).

Помогите своему ребенку. Если он слабый - научите быть сильным и защищать себя. Даже если вы сами выросли рохлей - есть ведь реальные мужики, которые могут в этом помочь. Есть бокс и дзюдо. Если ребенка задрознивают, научите отшучиваться и прикалываться в ответ. В конце концов, придумывайте шутки вместе и репетируйте по вечерам. Если влюбился - тоже помогите. Подскажите, как добиться взаимности, приоденьте и дайте денег, сходите вечером в кино, чтобы сын мог пригласить подружку в пустую квартиру. Если заболел, вылечите. Только не ругайте и не упрекайте, не треплите ребенку нервы. Ничего вы этим не добьетесь, и здоровья у него не прибавится.

Многие родители самоустраиваются от проблем своих детей: не ходят в школу и не

беседуют с директором, когда надо; не устраивают разносов учителям; не учат ребенка самым важным жизненным навыкам; не говорят по душам, когда ему это нужно. Они оправдывают себя: должен справляться сам, я и так пашу на работе и все дома делаю... Но тогда вопрос: а зачем вы вообще завели ребенка? Вы что же, думали, что он будет как сувенирная собачка: стоит на телевизоре - смахнул пыль, и ладно?

Вспомните себя, когда вы сами были ребенком. Вспомните ваши неразрешимые трудности. У вашего ребенка их не меньше. И ему надо помогать, иначе детские проблемы перерастут во что-то еще. Может быть, даже в хроническую неуверенность в себе, забитость и искаленную жизнь. Вы ведь не хотите для своих детей такой судьбы.

## **Как вырастить гения**

Ваше дитя когда-нибудь вырастет. Совсем взрослым станет. И ему придется столкнуться с жизнью лицом к лицу. И проблемы свои он должен будет решать сам. Даже если вы будете готовы ему помочь. Даже если вам это приятно и по-родительски хочется. Помочь, конечно, можно. Но должен сам уметь. А чтобы уметь - надо научить.

Что же должен уметь ребенок, чтобы справляться с жизненными трудностями? Прежде всего постоять за себя: заехать в глаз нахалу, который наезжает, отбиться от трех хулиганов или от насильника в лифте, защитить того, кто рядом с ним. Есть группы самообороны, где учат быстро. Ставят удар, блоки, проводят спарринги. Только не надо растягивать на 5 лет. А то любят тренеры тянуть резину. А главное - деньги.

Уметь постоять за себя надо не только с помощью кулаков. Нужно также знать, как защитить свои интересы, если кто-то на них посягает. Как быть, если тебя оскорбляют и притесняют, незаконно увольняют или обвешивают. Этому всему надо учить заранее, в детстве. Соберите группу из 5-7 детей. Придумайте типичные проблемные ситуации, штук 20. Вместе обсудите, как лучше себя вести, и устройте ролевую игру. Разыгрывайте сценки. Детям очень понравится. Да и вам интересно будет.

Дальше - общаться. Мальчику - с девочками. Уметь нравиться и соблазнять. Он должен знать, как и что делается, говорится и так далее. Заранее знать, чтобы не набивать болезненных шишек. Девочке - уметь нравиться. И не совершать ошибок, о которых потом будет жалеть. Все это нужно просто рассказывать. Только без недомолвок и стеснений. А привыкать к общению можно хотя бы в группе балетных танцев - там есть и мальчики, и девочки.

Зарабатывать деньги. Этому надо учить с детства. Лет с 14 устраивать детей на работу. На неполный рабочий день. Неофициально. Туда, где не нужна квалификация. Даже если вы - миллионеры и можете все; себе позволить. Просто ребенок должен привыкнуть к тому факту, что он МОЖЕТ САМ заработать деньги. Чем раньше он это поймет, тем раньше начнет зарабатывать и тем лучше устроится в жизни.



Наконец, обслуживать себя: готовить, стирать, убирать. Если человек этого не умеет, он будет неряхой. А значит, к нему будут соответственно относиться. Встречают-то по одежке.

Все это важно и для мальчиков, и для девочек. В школе этому не учат и не будут учить никогда, хотя вся школьная программа не стоит и десятой части этих навыков. Если вы сами до сих пор чего-то не умеете, так учитесь. Учиться никогда не поздно. А уж ребенка этому всему научить - ваша святая обязанность, иначе вырастет он недоделком и останется таковым лет до тридцати. Или дольше. Ваш ребенок должен чувствовать себя не хуже других детей. Всегда и во всем. Например, сын учится в элитной гимназии. И у всех детей там есть мобильники. Таскают они их с собой и понты гонят. А у вашего мобильного нет. Ну зачем он ему? Ребенок ведь еще. Да и денег в семье лишних нет...

Так-то оно так. Да вот несмотря на эти разумные до-1 воды, одноклассники относятся к вашему чаду как-то странно. Раз нет мобилы, значит, из бедной семьи, значит, хуже, чем мы. Это, конечно, все глупости. Но они весьма разрушительны для самооценки. Глядишь, и ваш сын, даже понимая всю надуманность этих доводов, привыкнет ощущать себя хуже других. На уровне эмоций.

А в результате - будет робеть и стесняться, когда не надо. А не надо никогда. Поэтому - купите ему мобильник. Или костюм. Или что там ему надо еще.

Научитесь понимать, когда ребенок просто капризничает, требует новую игрушку, без которой вполне может обойтись, а когда просит о чем-то, вроде бы и не нужном обязательно, но очень важном для него. Важном для его самооценки, достоинства и чувства уверенности, потому что так заведено и принято в той среде, где он живет. Даже если не просит, все равно поймите и дайте ребенку то, что ему нужно. Пока он не взрослый, это ваша обязанность. А иначе - зачем вы его рожали?

Если ребенок заинтересуется чем-то, помогите ему в этом. Если это музыка - купите гитару и найдите учителя, если программирование - купите компьютер, если борьба - запишите в секцию. Причем сразу, как только ребенок изъявит желание, без упрасиваний и уговоров. Не надо покупать все самое супердорогое и навороченное: для начала - самое простое, бэушное, пока не будет видно, что ребенок занимается этим всерьез.

Если через две недели остынет - не ругайтесь. Не грозитесь, что никогда ничего ему больше не купите. Не заставляйте через силу заниматься тем, что надоело. Поймите, ребенок ищет себя и ему придется попробовать себя в разных делах и увлечениях, прежде чем он осознает свое призвание. Но зато когда осознает, станет счастливым человеком и, может быть, - гением и звездой. А если он не разберется в себе, то будет всю жизнь заниматься не-любимым делом. Как, может быть, вы сами.

А если ребенок будет порхать от увлечения к увлечению, ни на чем не задерживаясь больше двух недель? Это ж какие расходы для семьи! Так вот, чтобы такого не случилось, сами будьте Мастером, по-настоящему увлеченным человеком, стремящимся к совершенству в своем деле. Тогда ребенок будет брать пример с вас.

Развивать нужно потенциал ребенка, его таланты и дарования, способности и

зататки, которые обнаруживаются в проявляемом интересе. В общем, то, что в нем заложено природой, что уже есть в потаенных глубинах души, но пока не раскрыто. И не стоит навязывать ребенку то, что хоть и престижно и полезно ему, но неинтересно. Не нужно никуда законопачивать ребенка по собственному произволу - в музыкальные школы, в кружки и на курсы, если ему неинтересно и он сопротивляется.

Хотя попробовать стоит обязательно, ведь некоторыми вещами надо заниматься с самого раннего возраста (скрипка, спорт), а если опоздаешь, то уже не станешь мастером. Так что записывайте ребенка в разные кружки на два-три месяца, а если он втянется - пусть занимается там и дальше.

Не поощряйте увлечение ребенка коллекционированием марок, календариков, фантиков - чего угодно. Не творческое это дело - собирать всякий мусор и трястись над ним.

Развивайте в ребенке творческое начало. Быть творческим - значит уметь придумывать что-то новое. Ребенок должен понять, что он может что-то сам придумать и создать.

Дальше - несколько примеров.

Сделайте настольную игру. Вроде "Монополии", только другую - такую, какой еще нет. Придумайте правила. Склейте из картона игровое поле, карточки, фишки и кубики. Потом пригласите других детей и опробуйте. Что-то не сработает - измените правила или придумайте новые. Только не копируйте то, что уже есть. Творить надо, фантазировать, а не слизывать чужие идеи.

Напишите рассказ, стихотворение, сказку или даже небольшую книжицу. Издайте ее за свой счет. Подарите друзьям и знакомым. Пусть похвалят.

Организуйте какой-нибудь конкурс или соревнование. Придумайте правила.

Пригласите участников, купите призы, пусть они даже стоят денег, наберите жюри, назначьте время и проведите это мероприятие. Люди будут вам благодарны, ведь в их жизни не так много развлечений. А те, кто получил призы, - особенно.

Создайте детскую музыкальную группу. Придумывайте песни и музыку. Играйте. Запишите на кассету и подарите всем.

Делайте это вместе с ребенком, но не за него и если только он сам этого хочет. А лучше - пусть делает все сам вместе с другими детьми - организует их как надо. А вы помогайте, когда сам справиться он не может. Но только в этом случае.

Творчество - это создание нового. Причем не только для самого себя, но и для других, чтобы им это понравилось. Как, например, интересная игра, книжица или какое-то мероприятие. Когда ребенок занят такими вещами, он привыкает к тому, что может делать что-то нужное, придумывать, изобретать. А это здорово, потому что далеко не каждый на такое способен.

Приучайте ребенка к подлинной культуре. Развивайте его вкус. Ненавязчиво.

Водите его в театр раз в месяц, с самого раннего возраста. Даже если он не станет заядлым театралом, то просто научится воспринимать театр как вид искусства.

Пусть у вас дома будет хорошая музыка: классическая и современная. Только не то, что все слушают, не раскрученная коммерческая попса, а мастера. Если не знаете таких, купите учебник для консерватории, там все написано. А ваши

вульгарные вкусы, если они таковы, оставьте при себе. И всякий отстой, если вы без него жить не можете, слушайте только в наушниках и за закрытыми дверями. Хорошее воспитание важнее.

Мультитики и фильмы - избирательно. Зубодробиль-ные боевики, уолтдиснеевские и уорнербразерские мультитики - нельзя. Слишком много агрессии. Есть же наши, советские еще мульты, сказки и фильмы, по-настоящему добрые. Правда, их редко показывают. А вы купите на кассете и смотрите на видео. А антенну отрежьте кусачками, смотрите все в записях. А то льют общественные информационные каналы всякую гадость в души зрителей, а они глотают. Не выключишь - привыкли. И выбрать нельзя - не положено. А если новости любите, есть радио и Интернет. Там все быстрее появляется, только подключиться надо.

Наконец, пусть дома будет пианино, на котором можно побренькать, - глядишь, и Моцарт вырастет. А еще -краски и мольберт, чтобы мазюкать, когда захочется, -так и Ван Гогом можно стать.

Вот вам необычный совет. Оригинальный совет. Может быть, он даже покажется вам безумным. Но не спешите с выводами. Избавьте ребенка от школы, насколько это возможно. Там ему отобьют творческие способности и интересы. Там он будет учить пять лет то, что можно узнать за два года (школьная программа рассчитана на тупых). Там он будет слышать попсовую музыку и мат. Там будет больше плохого, чем хорошего. В несколько раз.

Есть домашнее обучение: ребенок сам все учит, учителя иногда приходят к нему домой, а в школу он приходит сдавать экзамены. Если для этого нужна справка от врача - достаньте, если нужны репетиторы - наймите. Так ребенок сможет учиться быстрее, год за два экстерном. А знать он все будет лучше и больше, ведь с ним будут заниматься индивидуально.

Крайняя мера - лет в 15 купите ребенку аттестат, как будто он сдал весь школьный курс экстерном. Заплатите, и вам напишут все, что вы попросите. Откажут в одной школе - дадут в другой. Пусть сразу поступает в вуз, вы сэкономите ему два года, а это очень много.

А то, что ему в дальнейшем действительно пригодится, пусть изучит сам или с репетиторами. Если он захочет стать инженером - математику и физику, а история с биологией ему не нужны. Если захочет стать музыкантом или художником - пусть учится рисовать и петь. Но зачем же вбивать в гуманитарную душу химию и алгебру? В общем, ребенок должен уметь читать, грамотно писать и считать плюс то, что ему действительно нужно. Тогда он поступит в любой вуз и будет дальше заниматься тем, что ему интересно.

## **Глава 4 Игра на нервах: как в нее выиграть**

Все люди играют в разные игры. Один любит шахматы, другой режется в дурака. Мальчишки гоняют мяч во дворе, а профессиональные футболисты - в телевизоре. Брокеры играют на бирже, а несостоявшиеся наполеоны просиживают ночи перед компьютером, завоеывая одну империю (планету, галактику) за другой.

Игр очень много. Но есть одна, в которую играют все, ну или почти все. У этой игры очень простые правила: чтобы выиграть, надо заставить другого сделать то, чего он не хочет. А пользоваться можно только одним видом оружия - словами. Зато говорить можно все, что угодно, - врать и угрожать, льстить и поливать грязью.

Есть в игре и призы. Для победителя - чувство собственной крутизны и злорадного превосходства. Для проигравшего - обгаженное настроение на весь день. Есть мастера этой игры, которые всегда выигрывают, и дилетанты, которые всегда проигрывают. Правда, у этой игры нет названия и официальных чемпионатов не проводится. Пока...

Это - игра на нервах.

Все люди стремятся контролировать других. Для этого можно, например, надеть на человека электрический ошейник. И, если что-то вас не устраивает, пропускать через ошейник ток до тех пор, пока носитель этого самого ошейника не образумится и не начнет плясать под вашу дудку. Но можно обойтись и без электричества, а вместо ударов током воздействовать на человека с помощью страха, вины и стыда. Если подумать, это гораздо больнее, и можно не бояться, что у ошейника сядут батарейки.

Происходит во всех случаях одно и то же: вам предлагается некое рассуждение, заставляющее вас почувствовать неловкость, стыд, вину, страх, или вынуждающее согласиться с такой "правдой" о себе, которую вы не хотите признать. Но всех этих мучений не будет, если вы сделаете то, чего от вас хотят.

В игре на нервах есть несколько самых распространенных и эффективных приемов. Мы подробно их рассмотрим. Они имеют общие черты, о которых стоит помнить, чтобы успешно им противостоять.

Человек, прибегающий к таким приемам, игнорирует ваши чувства. Вам не нравится, но вы должны. Вы хотите, но вас пугают последствиями. Он исходит из своих желаний и намерений. А ваши чувства и желания для него - помеха. И он стремится возбудить в вас другие чувства: вины, страха и им подобные, чтобы заглушить те, которые ему мешают. Поэтому вам нужно знать о своих чувствах и желаниях, о том, чего вы хотите, что для вас полезно. И действовать исходя из своих интересов, а не из чужих.

Противник действует с помощью слов, стремясь поймать вас в логическую сеть. В основе его рассуждений лежат предпосылки, обрекающие вас на проигрыш. Главное, о чем стоит помнить: решения принимаются не только исходя из логики, но и под влиянием чувств. Часто сердце видит с большей зоркостью, чем интеллект. Поэтому просто доверяйте своему сердцу.

А вообще, вы имеете право делать то, что хотите. Вы сами принимаете решение. Вы не обязаны кого-то слушать или с кем-то считаться. Вы имеете право не принимать во внимание никого и ничего. То есть наплевать на все и на всех и делать то, что считаете нужным. Поэтому самое простое, что вы можете сделать, - послать того, кто пытается играть на ваших нервах, подальше и забыть о его словах.

Затем рассматриваются самые распространенные приемы игры на нервах. Предлагаются варианты ответов, которые стоит взять за основу. Конкретные фразы, которые вы произнесете, могут быть разными, более или менее жесткими, - это зависит от того, кто пытается с вами играть. Главное не в том, что конкретно вы скажете. Самое важное - не поддаваться на провокации противника, не идти у него на поводу и не делать того, чего он добивается. Для каждого приема предлагается ряд принципов жизненной философии, идей и убеждений, показывающих легковесность, надуманность и необоснованность аргументов, которыми на вас стараются повлиять. Если вы обдумаете их, поймете и сделаете частью вашего мировоззрения, то вас практически невозможно будет поймать в ловушку. Тогда самые подходящие в конкретной ситуации ответы сами собой придут вам в голову. Даже если вы не сможете ответить остроумно, вы просто поступите по-своему и не будете чувствовать себя виноватым. Это - самый верный и эффективный путь.

### **Если сапер ошибся...**

Подумайте о том, чего вы НЕ можете сделать. Назовите, ну хотя бы, два-три таких невозможных дела. Ну как, придумали? Нет? Ничего, сейчас помогу. Очевидно, вы не можете получить Нобелевскую премию. Разорить Билла Гейтса и присвоить все его миллиарды себе. Набить морду Майку Тайсону. Хотя, в принципе, это возможно. Если очень постараться. Очень-очень. Теоретически возможно. А практически - нет. Любой с этим согласится. Если он, конечно, не законченный шизик.

Так вот, что вы обо всем этом думаете? По поводу того, что чего-то не можете в этой жизни. И никогда не сможете. А главное, что чувствуете в связи с этим? Правильный ответ - ничего. Вам на это плевать. Вы даже не думаете об этом. Не можете - и ладно. Вы же не Господь Бог. И даже не супермен со стальными яйцами. Возможности у всех людей разные. Один не может одного, другой - другого. Но есть одна вещь - чего не может никто. Вообще никто. Абсолютно! Даже Бог. Если, конечно, вы в него верите.

Никто не может изменить прошлого. Еще Эйнштейн доказал, что путешествия во времени невозможны. И никогда не будут возможны, что бы там ни писали всякие фантасты и что бы ни показывали по телику.

Вы с этим согласны? Думаю, да. Но тогда почему, зачем, с какой стати люди мучаются из-за того, что когда-то они что-то сделали не так, как надо было? Или совсем не сделали? Когда-то, в этом самом прошлом, изменить которое невозможно - Эйнштейн доказал. Зачем же тогда грызть себя? Зачем переживать? Зачем отравлять те мгновения, в которых вы живете сейчас? Привычка. Традиция такая - грызть себя за какие-то там ошибки, как будто прошлое можно изменить.

Все так делают, а многие этим пользуются, чтобы заставить другого плясать под свою дудку. Обвинение в "ошибках" - самый распространенный способ игры на нервах. Этим способом обычно пользуются самые близкие вам люди, которые

хорошо знают вас, знают ваше прошлое, знают, к чему придраться.

Когда им надо чего-то добиться от вас, они обвиняют вас в том, что вы когда-то что-то сделали не так, как надо. Или не сделали того, что должны были сделать. Или сделали это неправильно. Зато, если теперь вы сделаете то, что от вас требуется, вы словно загладите свою вину и заслужите прощения. Но не обольщайтесь, вы вовсе не прощены окончательно, и, когда вашему мучителю снова понадобится настоять на своем, он еще раз (вернее - много раз) припомнит вашу "ошибку".

Иногда родители регулярно обвиняют своих детей, а жены - мужей за прошлые проступки, устраивают многочасовые выяснения отношений просто потому, что им скучно, а в их жизни совсем нет интересных событий, кроме скандалов, которые они сами устраивают. Иногда потому, что испытывают извращенное удовольствие, выводя другого человека из себя и заставляя его страдать. Иногда - чтобы найти повод выразить переполняющие их негативные эмоции (озлобленность, ощущение собственного бессилия и никчемности).

То, в чем вас обвиняют, могло быть сделано когда угодно - и вчера, и 10 лет назад. Обвинитель может откровенно врать и преувеличивать. Ведь обоснованность обвинений - не главное. Его, скорее всего, не очень сильно задело и обидело то, в чем он вас обвиняет. Упреки - это средство для того, чтобы заставить вас почувствовать себя виноватым и чего-то добиться от вас.

Вот пример для женщин.

Вы весь день работали и жутко устали. И вдруг ваша школьная подруга звонит вам на мобилу и говорит, что у нее сегодня день рождения, про который вы напрочь забыли. И приглашает вас его отпраздновать, пусть даже и без подарка. Ведь вы сами - лучший подарок. Вечеринка через час в кафешке, которую подруга для этого дела арендовала. Компания будет преотличнейшая и выпивка тоже. А домой вас отвезут, так что беспокоиться не о чем.

Все это превосходно: вечеринка будет очень кстати, вы ведь так устали. И выпивка тоже. Надо же расслабиться. И с подругой пообщаться хочется. Правда, есть одно "но". Муж придет с работы в восемь, а вечеринка затянется за полночь. Можно, конечно, позвонить ему и предупредить, но он ведь такой ревнивый. Закатит по телефону скандал на полчаса, и после этого на вечеринку вы уж точно не пойдете. Поэтому вы, как Наполеон или Кутузов, решаете проявить военную хитрость. Вы набираете номер мужа и скороговоркой говорите ему, что у подруги день рождения и вы идете на вечеринку. А потом отключаете мобильник. Совсем. Так что муж может звонить сколько угодно. Вы свой долг выполнили, а все остальное объясните ему потом.

И это самое "потом" наступает - на следующее утро. Вы просыпаетесь с больной головой - вчера перебрали. Смутно вспоминаете, что в дом родной вас доставили два заботливых приятеля вашей подруги. Утром, часов в 5. Даже до кровати донесли и положили. А вы спяну отпускали какие-то флигельные шуточки. Дальше в вашей памяти провал.

Вы с ужасом представляете, как все это будете объяснять мужу, пытаетесь заготовить нужные фразы, но они тут же вылетают у вас из головы - алкоголь еще

не выветрился. А жаль, эти фразы вам пригодились бы, потому что муж тут как тут:

- Где ты была? (Драматическим голосом.)

Вопрос риторический. Вы сбивчиво объясняете про неожиданно позвонившую подругу, день рождения и вечеринку. Но муж не хочет вас слушать:

- Ты должна была мне все объяснить: что за подруга, где и с кем!

Конечно, но... Он тогда отравил бы вам все удовольствие. И вы вспоминаете, как перед вечеринкой отключили телефон. Чувство вины охватывает вас с головы до ног, вы съеживаетесь и готовы впасть в панику. Вы что-то лепечете. Но мужа несет дальше:

- Ты зачем мобильник отключила? Я тебе часов пять названивал, даже диск у телефона отломал.

Что тут скажешь? Вы смотрите на мужа с полупьяно-идиотской улыбкой, пытаетесь сформулировать в голове что-то оправдательное. Муж визжит:

- Ты просто б...!

Хлопает дверью. Вы с облегчением откидываетесь на подушку: все закончилось. Но не тут-то было. Муж просовывается в дверь и орет:

- Ты все всегда делаешь через ж...! Ты даже готовить не умеешь, с...!

Вы - в слезы. Вы уже раскаиваетесь, что пошли на эту злосчастную вечеринку. И решаете остаток жизни носить паранджу.

Хотя, если подумать, без паранджи можно вполне обойтись. И разговор с мужем строить по-другому. Для начала - выспаться, протрезветь и привести себя в порядок. Кофейку выпить. А потом можно и отношения выяснять. Не лепеча и не оправдываясь. Например, так.

- Где ты была?

- Развлекалась. А ты что, против?

- Ты должна была мне все объяснить: что за подруга, где и с кем!

- Извини, дорогой. Времени совсем не было.

- Ты зачем мобильник отключила? Я тебе часов пять названивал, даже диск у телефона отломал.

- Не расстраивайся. Купим новый аппарат.

- Ты просто б...!

- ... - Смотрите на него как на идиота.

- Ты все всегда делаешь через ж...! Ты даже готовить не умеешь, с...!

- Сегодня будешь готовить сам.

И никакого чувства вины. Никаких самораздирательств. Никакой паранджи. Муж обязан принимать вас такой, какая вы есть, если хочет оставаться вашим мужем. Вы ведь не делали ничего предосудительного на этой вечеринке. Или делали? В любом случае ревность - это его проблема.

А вот еще несколько фраз.

- Ты не должен был делать этого (ходить на вечеринку, покупать костюм, разводиться с женой...). Раз ты это сделал, значит, ты - ... (придумайте сами).

- Мне о-о-о-очень жаль. Но я не могу изменить прошлого, поэтому не будем дальше развивать эту тему. Хорошо?

Запомните хорошенько: никто не может изменить прошлого - ни вы сами, ни даже

Господь Бог. Прошное уже состоялось - и точка. Поэтому любые обвинения себя самого или других не приводят ни к чему, кроме испорченного настроения.

- Ты должен был получить отличную оценку. Теперь ты на все лето останешься в городе и будешь мне помогать.

- Что ж, я действительно завалил экзамен. Но я не собираюсь из-за этого идти у тебя на поводу. Так что завтра я уезжаю с друзьями.

Даже если вы сами жалеете о своем поступке и понимаете, что совершили ошибку, вы не обязаны ни перед кем оправдываться. И никто не имеет права играть на ваших чувствах и ждать, что из-за своей ошибки вы будете плясать под его дудку.

- Ты всегда делала это неправильно (жарила картошку, тратила деньги, укладывала вещи).

- Я стараюсь как могу. А если не нравится, в следующий раз сделаешь это сам. Если вы стараетесь для кого-то, а ему что-то там не нравится, самым разумным будет, если он сделает это сам, а потом научит вас. Если у него вообще что-то получится.

Запомните: любой поступок можно оценивать по-разному. К примеру, агентов внешней разведки на родине называют героями и разведчиками, их награждают медалями и снимают о них фильмы. А в тех странах, против которых они работают, их называют подонками и шпионами, их ловят и сажают в тюрьму. Так что любой поступок, который вы когда-то совершили, допускает несколько оценок. И правильной будет ваша. Для вас. Всегда и во всем.

И еще. Даже сапера не ругают за ошибку. А он, кстати, ошибается только один раз. Но вы - не сапер. Так что ошибайтесь на здоровье.

## **Слово - не воробей. И даже не черепаха**

Как вы думаете, обещать кому-то что-то - это хорошо? Что за вопрос! Конечно, хорошо! А главное, выгодно. Ведь можно пообещать золотые горы в будущем, а взамен получить что-нибудь сравнительно скромное. Зато -прямо сейчас.

Например, представьте себе такую ситуацию.

В ночь под Новый год вы предложили руку и сердце хорошенькой подружке. В результате чего провели эту самую ночь с ней. А под утро вы поняли, что ваше решение было принято без учета всех имеющихся обстоятельств. У вас уже есть третья жена и дети от первого и второго браков, на алименты которым уходит вся ваша официальная зарплата.

Но вы не спешите рассказывать подружке о тяжком кресте, который вы несете через всю жизнь. Вместо этого вы еще полгода летаете на крыльях любви. И вдруг с удивлением обнаруживаете, что ваша подружка уже на третьем (четвертом или пятом) месяце. В вас резко просыпается сознательность, и вы с неподдельным раскаянием в голосе говорите ей, что:

\* не можете бросить жену, детей и попугая-инвалида, у которого к тому же затяжной экзистенциальный кризис на почве безответной любви;



\* вы без памяти влюблены в Мэрилин Монро (или другую голливудскую диву - имя впишите сами);

\* в юности вы дали торжественный обет постричься в монахи, когда вам стукнет тридцать, а тридцать вам стукнет через неделю.

Впрочем, аргументы могут быть и другими, но вот последствия вполне предсказуемы: отчаянная попытка бросаемой подружки выброситься с балкона первого этажа, удачно, впрочем, пресеченная вовремя подоспевшей общественностью, и праведный гнев ее оскорбленного отца, который уже метил вам в тести. А теперь метит вам в глаз кулаком. Или просто в вас - из старой дедовской двухстволки.

Это, конечно, экстрим. И скорее всего, прыжки без парашюта и стрелковое оружие использоваться не будут.

Зато будут использоваться самые изощренные способы разбудить вашу дремлющую совесть и заставить вас жениться на поднадоевшей за полгода подружке, а заодно и на ее психованной семейке.

Вам наговорят много интересных вещей, которые по идее должны открыть вам глаза на ваш моральный облик: подлый обманщик, бессовестный негодяй... Но не это главное. Вы-то ведь знаете, что вы отнюдь не подлый и совсем не негодяй, так что как-нибудь переживете потрясение от этих характеристик. Важнее другое: вас всеми силами постараются убедить в том, что, раз вы когда-то что-то или пообещали (сказали или решили), значит, теперь просто ОБЯЗАНЫ сделать это. Вот как могут развиваться события дальше.

Несостоявшийся тесть (замахиваясь для удара и одновременно стараясь держаться от вас подальше): "Ты же обещал жениться на ней!!!"

Вы: "Может, и обещал. А теперь вот передумал".

Вы ведь имеете право передумать. Просто взять и передумать. Что бы и кому бы вы ни обещали. Вы можете в любой момент остановиться и перестать делать то, что вам надоело. И не объяснять никому причин.

Поймите, все в нашем мире меняется, все течет, как говорили древние греки. Меняетесь и вы сами, и тот, кому вы давали обещание. В десятом классе вы могли, например, решить (то есть пообещать самому себе) стать учителем, а через год понять, что у вас есть способности к бизнесу и вы хотите зарабатывать реальные деньги. Стоит ли вам держаться за принятое когда-то решение и всю жизнь горбатиться за копейки?

Человек, которому вы пообещали помочь найти работу, мог через неделю оскорбить вас. Обмануть, подставить и обокрасть. Ваше отношение к нему изменилось, и теперь вы считаете, что этот козел не заслуживает вашей помощи. Стоит ли насиловать себя?

Да и обстоятельства тоже меняются. Например, у вас была высокооплачиваемая работа, вы рассчитывали на приличный доход в будущем и пообещали приятелю-неудачнику одолжить денег. Пообещали, чтобы он хотя бы на три дня перестал

донимать вас своим нытьем. Но потом вы потеряли работу, ваши возможности изменились, и теперь, чтобы исполнить обещание, вам придется ограничивать себя в самом необходимом. Не стоит делать этого, а тем более - обвинять себя. Иногда обстоятельства оказываются сильнее нас.

В общем, усвойте один раз и на всю жизнь: все в мире меняется. ВСЕ!!! И вы тоже. Это - естественно, а значит - хорошо. Если меняются ваши решения, в этом нет ничего плохого. Для вас - ничего. Другим, может быть, это и доставит некоторые неудобства. Но вам-то какое до этого дело?

Однако вернемся к вашей подружке.

Разъяренная несостоявшаяся теща: "настоящие мужчины не меняют своих решений!!!"

Вы: "А я не настоящий. Просто хорошо маскируюсь".

Что за ерунда - "настоящий мужчина"?! Что это за понятие такое? Если есть настоящий, значит, бывает и фальшивый. Это что, тот, у которого усы приклеены? И все остальное тоже пристегнуто? Нет. Все не так. "Настоящий мужчина", по мнению несостоявшейся тещи, это идиот, который женится не потому, что любит, а потому, что когда-то сказал: "Женюсь!" Странно все это, и неправильно как-то. Жениться надо по любви, а не по обещанию.

А настоящий мужчина, кстати, это прежде всего -хозяин своей жизни. И самому себе тоже хозяин. И своим словам. А хозяин своему слову - когда хочет, дает это самое слово, а когда хочет - берет обратно.

Ха-ха-ха, как это все смешно. Вы только вслушайтесь в эту фразу - "дал кому-то слово". Дать можно денег взаймы или в глаз кулаком. А слово - нематериально. Так что не стоит закрепощать себя предрассудками и всю жизнь расплачиваться за какое-то там слово, фразу или даже целое предложение, которое вы когда-то кому-то сказали в порыве страсти, в припадке жалости, по глупости или из хитрости. Живите сегодняшним днем, а не позавчерашним, когда вы это все говорили. Живите своими желаниями, а не сказанными когда-то словами. Вы ведь расписку не писали.

И снова - про подружку.

Брошаемая подружка (с угрозой в голосе): "Ты обещал!!! Ты не можешь меня бросить!!!"

Вы: "Да, это будет непросто. Но мне придется".

Да... Отказываться от своих обещаний не так-то просто. Ведь вы, скорее всего, почувствуете при этом страшную неловкость. И вполне вероятно, вас будет зверски мучить совесть. Первое время. Стоит немного потренироваться, и вы будете проделывать эту процедуру с легкостью, непосредственностью и даже некоторым изяществом. А до этого вам придется потерпеть, ведь ваш противник в этой увлекательной игре почувствует себя обманутым, он будет дуться на вас, перестанет разговаривать, на несколько дней прекратит с вами общаться -до тех пор, пока вы не сделаете то, что обещали, то есть что хочется ему, а не вам.

Опять про подружку - заключительный эпизод.

Она же (бросая в вас кухонный нож, но промахиваясь): "Негодяй!!! На тебя нельзя положиться!!!"

Вы: "Нельзя. Я сам люблю быть сверху".

На первый взгляд - дебильный ответ, совершенно не соответствующий по смыслу предшествующей фразе. Но в этом, как и во всех подобных случаях, такой ответ - как раз то, что нужно.

По-научному это называется "смена контекста": вы переводите разговор в другую смысловую плоскость. В ту, которая выгодна вам, в которой всяческие "моральные принципы" (другими словами - мещанские предрассудки) не имеют значения. Так что и считаться с ними не стоит.

Кстати, теперь вы можете позвать милиционера и показать ему ножик, воткнувшийся по самую рукоятку в бетонную стену. Тогда от вас точно отстанут, какие бы обещания вы ни давали. Вообще старайтесь переключить внимание ваших преследователей на что-нибудь еще, тогда они оставят вас в покое. Создайте им какие-нибудь проблемы, да хотя бы и с той же милицией, - пусть развлекаются, а вы займетесь своими делами.

Еще одна ситуация. Если вы когда-то с кем-то о чем-то договорились (а договор - это фактически двухстороннее обещание), но потом передумали, вы услышите, что:

"Этот вопрос надо было обсуждать месяц назад, когда мы договаривались. А теперь поздно".

Ваш ответ: "А я не собираюсь ничего обсуждать. Я просто говорю тебе о том, что буду делать".

Поймите, что, отказываясь следовать своим прошлым решениям и обещаниям, вы не становитесь бесчестным, бесхарактерным и ненадежным человеком. Вы просто-напросто проявляете гибкость, разумную гибкость, которая так нужна в нашем изменчивом мире. А если ваш собеседник - партнер по бизнесу, коллега по работе или просто собутыльник - вас не понимает, что ж, это его проблемы. К сожалению, он не такой гибкий человек, как вы. Ну ничего, другого найдете.

Обсуждать можно что угодно и когда угодно. И лучше всего делать это именно тогда, когда удобно вам, независимо от того, удобно ли это остальным. Всем ведь все равно не угодишь.

И последнее, насчет известной поговорки "Слово - не воробей, вылетит - не поймаешь". Ответ: "А зачем его ловить? Пускай себе летает. Птички, они же волю любят".

Так что давайте охранять природу.

## **Равняться - только на себя**

- Рррравняаяясссь! Смиррррррьнааа!

Так говорят в армии.

Поскользнулся - упал - отжался - тоже оттуда.

Мы с вами не в армии. И когда зимой в гололед поскользнемся, долго трем ушибленное место. И стараемся лишний раз не падать. Зато равняемся на кого-то, да на кого угодно, ох как часто! Чаше даже, чем в армии. Для некоторых людей равняться, стараться быть похожим - образ жизни. А для других (и таких очень много) сравнение - еще один эффективный прием, позволяющий взять другого человека за... в общем, заставить его делать то, что им надо.

Представьте себе вот что.

Железная дорога. Вокзал. Буфет. Очередь. Вы стоите полчаса. Отстояли. Уф! Сейчас вы утолите голод. Но есть только блинчики. Причем старые. И больше ничего. А кушать хочется. Берете порцию. Или даже две. Отходите к столику. Садитесь. Берете вилку. Подцепляете на нее блинчик. Не тут-то было! Блинчик не подцепляется. Вы перехватываете вилку поудобнее, размахиваетесь и, как индеец чероки свое копье, вонзаете вилку в блинчик. Но вилка не вонзается. Она гнется на 90 градусов. Налицо физический парадокс. Твердость жареного теста больше твердости нержавеющей стали. Но вам не до физики. Вы вонзаете в блинчик зубы. Потом 10 минут вытаскиваете их обратно. Но все пломбы остаются в блинчике. Вы взбешены до крайней степени. Вы перепрыгиваете через три столика, сметаете толпящуюся очередь, перегибаетесь через прилавок и с остервенением тычете в лицо буфетчице блинчик с застрявшими в нем зубными пломбами:

-Это что?!!!!

Вы ждете ответа. Оправданий. Извинений. Обещания возместить материальный и моральный ущерб. Но не тут-то было! Толстуха буфетчица упирает руки в боки и с расстановкой изрекает:

- Мо-ло-дой че-ло-век! Как ВАМ нестыдно?! Другие кушают, и ничего. А еще прилично одет!

Вот так. Это вы виноваты. Хотя отстояли очередь. На полчаса. Заплатили деньги. Сломали вилку, пусть и чужую. Наконец, оставили в блинчике все пломбы. На этот раз собственные. Виноваты все-таки вы. Какое уж тут возмещение морального ущерба...

Это, конечно, шутка, но подумайте о том, как часто вы оказываетесь виноватым потому, что кто-то что-то делает не так, как вы? Или терпит то, чего вы терпеть не хотите? Или просто он, этот самый другой, не похож на вас? Но во всех случаях виноваты - вы.

Предполагается, что если вы не похожи на тех, с кем вас сравнивают: ведете себя не так, как они, не так, как ждут от вас окружающие, вы должны испытывать неловкость и стыд. Эти чувства должны заставить вас поскорее изменить поведение, чтобы оно соответствовало предлагаемому образцу.

У вашего противника наготове целая коллекция объектов сравнения. Общаюсь с вами, он узнает, какие объекты сильнее всего на вас действуют, и в нужный момент подсовывает их вам. Он может сравнивать вас с кем угодно: с самим собой, с другими людьми, с вами (каким вы были раньше), с образом идеального человека, с апостолом Петром или кем-то вроде него.

- У всех мужики как мужики, а ты...

Апостол Петр, это, конечно, хорошо, но вы не апостол Петр. Вы - уникальная,

единственная и неповторимая личность, как и те, впрочем, с кем вас сравнивают. То, как ведут себя другие, соответствует их желаниям, характеру, жизненному опыту и обстоятельствам. А ваши желания, характер, опыт и тем более обстоятельства, будут совсем иными. Поэтому вы не обязаны быть похожими ни на кого - ни поведением, ни чувствами, ни убеждениями.

В конце концов, вы и не сможете этого сделать: в лучшем случае вы лишь скопируете чужое поведение, насилуя и мучая себя. Для вас это поведение будет чуждым и неестественным. А что будет наиболее подходящим и уместным для вас - решать только вам самому.

Так что во всех случаях, когда вам говорят что-то вроде "так делали наши предки (он, она, вон та дама), значит, и ты должен так поступать", постарайтесь придумать что-нибудь остроумно-язвительное, а если ничего не выходит, скажите прямо:  
- Мне плевать на то, что они думают и как себя ведут. Я делаю то, что нравится мне. Это не запрещено законом.

А если сомневаетесь - таскайте с собой везде Конституцию и Уголовный кодекс. Для пущей уверенности.

Если вам предлагают потерпеть нечто такое, что вам совсем не нравится, - не терпите ни в коем случае:

- Мы ведь не жалуемся, значит, и вы потерпите.
- Если хочешь терпеть - терпи. Я не обязан этого делать.

А дальше - по ситуации. Способы исправить положение всегда есть.

Иногда вас могут сравнивать с кем-то, кого вы не любите и кто вам неприятен (например отец-алкоголик, соседка - проститутка). Предполагается, что сама мысль о том, что вы на них похожи, должна заставить вас почувствовать себя неловко и сделать то, чего от вас добиваются.

- Ты бесчеловечен, ты чудовище, ты такой же негодяй, как твой отец.
- Не думаю, что отец был негодяем. А ты в таком случае - дура, раз вышла за него замуж.

Хотя, возможно, ваш противник не добивается от вас никакого конкретного поведения, а просто заставляет вас почувствовать вину. Тогда сравнения принимают несколько иной характер:

- Ты ни на что не годен, у Саши (Маши) все получается, а ты - тупица...

В этом случае, даже если вы приложите титанические усилия, и у вас все будет получаться так же хорошо, как у Саши (Маши), - не ждите, что мучитель оставит вас в покое. Он обязательно найдет другие "слабости", за которые вас можно упрекать. Возможный ответ:

- Я действительно не в ладах с учебой. Но меня это са-а-а-всем не заботит.

Поймите, что любое сравнение вашей личности с кем-то еще можно провести по разным критериям. Например, вы - бабник, а ваш брат - верный муж. Но при этом вы занимаетесь бизнесом и зарабатываете деньги, а ваш брат живет на иждивении у родителей жены. Если ваша мать упрекает вас за ваши гулянья на сторону и приводит в пример вашего брата, то почему она обвиняет вас в неверности, а не его за тунеядство? Ответ прост: она хочет чего-то добиться от вас, а ваши загулы - лишь средство давления. В следующий раз, решив воздействовать уже на вашего

брата, она будет вас приводить в пример, обвиняя его в лени и тунеядстве.

И так при любом сравнении: никто не хорош, у всех есть недостатки, надо лишь вовремя вытащить их наружу, чтобы чего-то добиться. Обвинитель выбирает для сравнения те объекты и те критерии, которые ему выгодны, а вы можете выбрать другие объекты и критерии, и тогда сравнение окажется в вашу пользу.

Вот пример из классики.

Помните, как в "Собачем сердце" заядлая коммунистка Вяземская с пафосом убеждает профессора Преображенского добровольно, в порядке трудовой дисциплины, отказаться от столовой?

"- Столовых нет ни у кого в Москве. Даже у Айседоры Дункан!"

Железный аргумент.

"- А где же я должен принимать пищу?

- В спальне".

На что профессор ответил так:

"- В спальне принимать пищу, в смотровой читать, в приемной одеваться, оперировать в комнате прислуги, а в столовой осматривать. Очень возможно, что Айседора Дункан так и делает. Может быть, она в кабинете обедает, а кроликов режет в ванной. Может быть. Но я не Айседора Дункан!"

Вполне резонное замечание. Что было дальше, вы знаете. Если не знаете - советую посмотреть фильм.

А вообще вы не обязаны сравнивать себя ни с кем, а также испытывать стыд или вину от результатов сравнения. Вы - сами себе хозяин и не обязаны исполнять ничьих ожиданий. Только свои собственные.

## **Не оценивайте себя. Лучше просто цените**

Наша жизнь полна оценок. Люди постоянно оценивают друг друга. Знакомясь, мы оцениваем человека как возможного любовника или просто приятеля, с которым интересно провести время. В профессиональной деятельности и учебе оценка нужна для того, чтобы определить качество работы, знаний и навыков, чтобы стимулировать человека к повышению компетентности. В спорте и играх - для того, чтобы выявить победителя.

А еще с помощью оценок можно как угодно вертеть тем, чья самооценка низка, неустойчива и зависит от внешних обстоятельств. Такой человек постоянно сомневается в том, что он достаточно хорош. Вместо того чтобы жить и радоваться, исполняя свои желания, он ищет подтверждения собственной значимости у других людей. И чтобы услышать заветное "ты хороший", выраженное любыми словами или вообще без слов, сомневающийся в себе человек сделает все, что от него потребуют. Ну почти все. Этим грех не воспользоваться.

Например, коварная мамочка, желая заставить дочь прекратить встречаться с "не тем" молодым человеком, может заявить:

- Этот оболтус тебе не пара. А если будешь с ним встречаться, значит ты - неблагодарная скотина. Я тебя вырастила... Я ночи не спала...

Дальше идут слезы, симуляция сердечного приступа, "скорая", больница (для усиления эффекта и гарантированного получения нужного результата).

Ну что тут скажешь? Не повезло дочке с мамой. А вообще - сколько людей, столько и оценок. То, что нравится одному человеку, отвратительно для другого. Один и тот же поступок и черта характера будут по-разному оценены разными людьми. Так, любящему все нравится в любимом, он оценивает его очень высоко. А равнодушный человек обращает внимание прежде всего на "недостатки" - так уж устроены люди. Кто же из них прав?

Ясно кто - вы сами.

- Ты изменился в худшую сторону.

- А я думаю, что в лучшую.

И так всегда. В ответ на любые упреки, от кого бы они ни исходили.

Еще одна фразочка, которую могут использовать против вас:

- Ты плохая дочь (патриот, отец, сын...).

Плохая - и все тут. Поди докажи, что это не так.

А доказывать никому и ничего не надо ни в коем случае. Потому что именно этого от вас и ждут. "Доказать" же вы можете только одним способом: сделав то, чего от вас хотят.

Когда человека оценивают негативно, он обычно испытывает широкую гамму чувств: от легкого смущения до парализующего ощущения собственной никчемности. Он хочет избавиться от этих чувств. И ему предлагается способ избавления: сделай то, чего я хочу, тогда ты будешь хорошим, а неприятные чувства исчезнут. На время. До следующего раза.

К тому же есть два вида оценок. Для одних оценок существует общепризнанный критерий. Например, быть хорошим садовником означает разбираться в растениях, уметь ухаживать за ними и составлять из них красивые композиции. Быть хорошим футболистом значит уметь быстро бегать, играть в команде и метко бить по воротам. А что значит быть хорошим человеком (сыном, дочерью, мужем, женой, родителем)? Здесь нет общепризнанного критерия. Сколько людей, столько и мнений. Так что вы при всем желании не сможете быть хорошим сыном (дочерью и так далее). Ведь то, что нравится одной матери, например послушание и забитость, не устраивает другую мать, воспитывающую своих детей сильными и решительными.

Так что не стоит оправдываться, доказывать что-то или винить себя. Гораздо лучше вспомнить о том, что в чем-то другом вы ну очень хороши. И ответить мамаше (из первого примера) примерно так:

- Зато я выращиваю красивые цветы. А ты только и можешь, что брюзжать.

А еще ваш обвинитель сам почти никогда не является экспертом и мастером в той области, где, по его словам, вы не добились успеха. Так, мать, имеющая "плохую" дочь, которая ее не слушается, сама в молодости вела себя точно так же. Дети почти всегда копируют поведение своих родителей, как показывает жизненный опыт. И это можно использовать в разговоре с мамочкой:

- А ты-то сама была хорошей дочерью? Судя по словам бабушки, ты была неблагодарной свиньей.

Конечно, все мы так или иначе переживаем по поводу негативных оценок. Особенно если они исходят от близких нам людей. Которые, несмотря на то что они такие дорогие и любимые, могут ох как истрепать нам нервы. Так вот, чтобы поменьше страдать от этой ерунды, надо понять две вещи.

Оценки не являются частью объективного мира, в котором все мы живем. Они существуют только в уме того, кто оценивает. Так же, как, например, бред шизофреника, считающего самого себя Наполеоном или Эйнштейном. Вы собираетесь принимать всерьез убеждения шизофреника и менять свое поведение в соответствии с ними?

А главное, поймите, что можно жить совсем без оценок, то есть не принимая в расчет того, как вас оценивают другие, и не оценивая самого себя. Я такой, какой есть, - ни хороший, ни плохой. Я - это Я. Просто Я. И все тут.

## **Когда объяснять - вредно**

Вы часто оправдываетесь перед другими? Часто объясняете, почему делаете то или другое? Кому угодно - строгому отцу, ревнивому любовнику или даже просто самому себе. Есть люди, которые шагу не могут ступить без того, чтобы сначала не подыскать оправдания даже самому мелкому поступку. Как будто в любую секунду из-за ближайшего угла выскочит злобный прокурор и начнет шить вам мокрое дело.

Что-то такое, трусливое и постоянно оглядывающееся по сторонам, есть в каждом из нас. Мы далеко не всегда можем просто делать то, что нам хочется. Нам надо, чтобы это было еще и хорошо, правильно, разрешено моралью и одобрено нашей совестью. Этой дурной привычкой можно воспользоваться, чтобы к чему-нибудь нас принудить.

Например, вы хотите уйти с престижной, но скучной работы на ту, о которой всегда мечтали. Но платить будут меньше. Существенно меньше. В несколько раз. И ваша жена, быстро прикинув, как отразится на ее гардеробе то, что вы наконец найдете свое призвание, станет мягко разубеждать вас, словно глупого ребенка:

- Дорогой, я тебя не понимаю...

Или пожестче:

- Это будет глупым поступком, а ты - дураком...

Вы, конечно, попытаетесь объяснить, что всю жизнь мечтали писать рассказы, ловить бабочек или сидеть перед телескопом и открывать новые планеты. А работая в банке, вы зарываете в землю данные вам богом таланты. И заливаете сверху бетоном, для пущей надежности.

Для вас эти аргументы убедительны и неоспоримы, но жена напомним вам, что дети растут, что нужно платить за институт, что квартира давно не ремонтировалась и машина не сегодня, так завтра развалится - надо покупать новую. И вы, скрепя сердце, остаетесь на прежней работе, чтобы долгие годы до пенсии тянуть



ненавистную лямку и с горечью мечтать о том, кем вы могли бы стать.

Такое бывает сплошь и рядом. Если кто-то хочет повлиять на вас, он предложит вам объяснить свой поступок: его цели, мотивы и основания. Потом он раскритикует в пух и прах ваши аргументы. И вам уже будет не так просто сделать то, что вы собирались. Ведь где-то в глубине вашего сознания засело убеждение, что вы должны объяснить свой поступок: начальнику, родителю, другу или, на худой конец, - самому себе и только тогда получите моральное право его совершить.

Надо сказать, что вашего противника совершенно не интересуют объяснения и оправдания, которые вы ему выскажете. Ему плевать на то, что является для вас важным, на ваши самые заветные желания, на ваши чувства - на все то, чем вы будете обосновывать уместность своего поступка и ваше право его совершить. Его не убедят доводы, основанные на разумности и полезности. Дело в том, что он просто не хочет быть убежденным в вашей правоте. И вы никогда его не убедите - да хоть вы тресните! Его цель в другом: заставить вас делать то, что он хочет. Для того и нужны ваши объяснения и оправдания, чтобы потом их раскритиковать. Этот прием уже две с половиной тысячи лет известен в риторике: подменить критику тезиса (доказываемого утверждения) критикой аргументов, использующихся при доказательстве. Хитрый прием. И многие на него покупаются. Правда, не все.

Вспомните, например, Галилея. Если кто не знает, это он открыл, что Земля вращается. Его долго убеждали, что это не так. Потому что в Библии это не написано. А написано, что Земля плоская и смонтирована на трех китах (шутка - там такого нет). Убеждали, потому что все ученые до него думали иначе, а если бы Галилей настаивал, то его сожгли бы на костре. Галилей на костер не хотел, поэтому от своей теории отрекся. Но, выходя из зала суда, сказал: "А все-таки она вертится". Вертится - и все тут! Даже если в пух и прах разгромить все доказательства. Ничего от этого не изменится.

Вы, конечно, не Галилей, и на костре вас жечь никто не будет. Но вот нервы потрепать могут. Так что запомните, что бы там ни говорили о мотивах и основаниях ваших поступков, как бы вас ни критиковали, вы все равно имеете право поступать так, как вам хочется, как вам удобно, как вы считаете для себя правильным.

И основания вашего права решать самому, без оглядки на других - вовсе не в логике и не в аргументах, которые вы можете привести. Они - в вашей душе, в вашем сердце, в ваших чувствах. Например, вы хотите пойти в оперу потому, что любите классическую музыку. Или вы хотите серьезно помочь своему другу, так как сильно привязаны к нему и желаете ему добра. Представьте, что ваши мотивы будет критиковать тот, кто с детства слушал только попсу, или тот, кто вашего друга ненавидит. Основания ваших поступков (любовь к классической музыке и дружба) для этих людей имеют совсем иное значение, нежели для вас. Чего стоит такая критика и нужно ли принимать ее во внимание? Решать вам.

- Чушь какая-то, слышать этого не хочу!

- У меня нет времени на объяснения. Я сделаю это - и точка.

Вот так. Не объясняйте ничего, не ждите, что с вами согласятся, что ваш поступок одобряют. Просто делайте то, что хотите, что считаете правильным. И не тратьте времени на бесполезные споры.

Ведь тот, кто на вас давит, может просто не обладать достаточным уровнем интеллекта, чтобы понять мотивы вашего поведения. Его художественный вкус может быть недостаточно развит для того, чтобы понять и разделить ваши предпочтения в искусстве. Его нравственное сознание и совесть могут находиться в зачаточном состоянии, поэтому он останется глух к этическим и эстетическим основаниям ваших поступков. Так что не стоит принимать в расчет мнение того, кто ниже вас по уровню развития. Живите своим умом и своими чувствами. А разговаривать с такими недоразвитыми субъектами надо так.

- Я тебя не понимаю...

- Если не понимаешь, иди доучись в школе.

Вот еще пример:

- Как ты можешь быть таким безответственным (жестким, мягким, наглым, робким)...

- Могу. Это совсем не сложно.

Ведь и правда, это совсем не сложно - быть таким, какой вы уже есть.

Запомните на всю жизнь: вы не обязаны никому ничего объяснять и ни перед кем оправдываться. Вы - взрослый человек, вы сами зарабатываете на жизнь и отвечаете перед законом за свои поступки. Поэтому вы имеете полное право делать то, что решили, и ставить других перед фактом. Вы не обязаны выслушивать критику ваших мотивов. А выслушав - принимать ее к сведению. Вы можете наплевать на мнение критикующего и послать его подальше.

- Это будет глупым поступком, а ты - дураком...

- А мне плевать на твои доводы.

И все. Это же так просто!

## **Я твоя мать! Ну и что?**

Как часто ваша мама, добиваясь чего-то от вас, в качестве неоспоримого аргумента кричала:

- Я твоя мать!!!

И все. И после этого вы делали в точности то, что она хотела. Ведь она - мать, с этим не поспоришь. А если подумать, что в этом такого? Ну мать. Или отец. Но почему из этого следует, что вы должны беспрекословно подчиняться? Принуждать и насиловать себя? Ответа нет. А между тем большинство людей, скрепя сердце, делают то, что требуют от них родители, супруг или друзья. Вы сами это делали не раз.

Правда, после этого, в душе у вас наверняка появлялось смутное чувство, что с вами обошлись несправедливо. Так и есть. На ваших чувствах сыграли, а вы попались на крючок. Пройдет время, и ситуация повторится. Против вас будут снова и снова использовать прием, который однажды удался. Это будет

продолжаться до тех пор, пока вы не научитесь отказывать друзьям и любимым, не испытывая при этом неловкости и не чувствуя себя виноватым.

Во всех подобных случаях тот, кто хочет воздействовать на вас, упирает на отношения, в которых вы с ним состоите. Стремясь добиться своего, он представляет все так, будто отношения вас обязывают. Вы должны поступать строго определенным образом. Оправдывать ожидания тех, с кем близки. Например, беспрекословно слушаться мать или всегда выручать тех, кто называет себя вашим другом. Даже в ущерб себе.

- Ты должен сделать это, ведь я твой друг (отец, сын, мать, дочь)...

Ваше поведение определяется многими факторами. Отношения - один из важнейших факторов, но он - не единственный. Наряду с ним присутствуют ваши желания, планы, самочувствие и многое другое. И вам решать, что в данной ситуации самое важное.

Так что на "я твоя мать" лучше всего спокойно ответить:

- Ну и что?

Отношения, о которых вам говорят, не исключительные. В течение жизни у вас складываются разнообразные отношения с множеством людей. И в каждом случае от вас чего-то ждут. Например, у вас может быть несколько друзей и всем надо помочь. Но вы не можете разорваться и успеть сделать все: не хватит ни времени, ни сил. Что же делать, кому помогать в первую очередь? Решать вам. Поэтому на душераздирающие мольбы друга о помощи можно ответить так:

- Да, мы друзья. Но я должен помочь маме (другому другу).

Иногда рассуждение, с помощью которого вас стараются поймать, строится таким образом, что если вы не пойдете на поводу, то будто бы окажетесь не тем, кем сами себя считаете (не любящим, не другом)...

- Если ты не сделаешь это, ты мне не друг...

- Ты меня не любишь, ты меня не уважаешь, тебе на меня наплевать...

А вы-то как раз любите и уважаете. И при этом боитесь обидеть, задеть своего коварного друга, отказавшись выполнить его требования. В итоге, чтобы доказать свое хорошее отношение, вы сделаете то, чего от вас добиваются.

Любовь и дружба - понятия многозначные. Каждый человек вкладывает в них свой собственный смысл. У каждого есть свои представления о том, что допустимо, а что недопустимо в дружбе и любви. Вы имеете право на свои собственные представления, отличные от представлений вашего противника.

В любом случае любовь и дружба несовместимы с игрой на нервах. Поэтому тот, кто пытается такими методами чего-то от вас добиться, не друг вам и не любит вас.

Ваш ответ:

- Я-то тебе друг. Но, глядя на твою игру с моими нервами, сомневаюсь, что ты - друг мне.

Если вы скажете "нет" другу, родственнику или любимому человеку, ваши отношения на этом не закончатся. Даже если вы поссоритесь, то ненадолго. С другой стороны, тот, кому вы отказали, поймет, что вы не попались в его ловушку и, скорее всего, не попадетесь впредь. Возможно, он оставит попытки играть на ваших чувствах и станет открыто говорить о своих желаниях, будучи готовым

мужественно принять возможный отказ, на который вы, как свободный человек, имеете полное право. Хотя, скорее всего, он попытается применить другие методы воздействия.

Или вот еще один шаблон:

- А я был уверен, что ты мне доверяешь...

Если вы на это поведетесь, то, вполне вероятно, понесете убытки. Потеряете деньги, как и многие до вас. Лучший ответ будет таким:

- Я тебе доверяю. Но бизнес есть бизнес.

Как говорится, доверяй, но проверяй. Всегда. Чтобы потом не трястись.

## Если вас берут на понт

Почти все люди боятся чего-то:

- \* потерять то, что у них есть (деньги, собственность);
- \* нищеты, голода, лишений;
- \* одиночества, расставания, потери любви;
- \* насилия, боли;
- \* болезни, старости, смерти;
- \* людского суда, общественного мнения;
- \* прилагать усилия, работать;
- \* поражения, отказа;
- \* поступить неправильно, совершить ошибку;
- \* испытать неловкость, стыд и сожаление;
- \* и так далее - придумайте сами.

Не то чтобы все вокруг были трусами. И все же почти каждый человек чего-то боится, правда, очень редко признается в этом самому себе и уж тем более - другим. Не хочется выглядеть слабым и уязвимым (особенно мужчинам). Но страх никуда не девается. Будучи загнанным в самые потаенные уголки души, он все-таки управляет поступками человека. И этим пользуются - сплошь и рядом. Вспомните, когда вам последний раз угрожали. Не ножом или пистолетом, а на словах. Ну или даже не угрожали, а предупреждали о неприятных последствиях того, что вы собирались делать. Наверняка что-то придет вам в голову, а если нет - вот пример.

Жена-психопатка, добиваясь от мужа удовлетворения ее очередного каприза, вопит, катаясь по полу в симулируемом истерическом припадке:

- Я тебя брошу, я тебя (себя) убью, я перестану тебя любить...

И при этом думает про себя:

- Еще три минуты повизжу, и надо позвонить подруге. И к визажисту надо...

А бедный муж, чувствуя приближение сердечного приступа - настоящего и у себя, - скрипя зубами, делает то, чего от него хотят. Ничего. Не в первый раз. И не в последний.

А если подумать - что ему переживать? Не бросит она его. На что эта стерва будет жить? Деньги-то все муж зарабатывает. А она сидит у него на шее. И не убьет никого - кишка тонка. А насчет перестать любить - так она его и так не любит. Потому что когда любят, так не делают.

Так что самое лучшее, что может сделать муж, - не делать ничего. Еще вариант - дать жене инструкции:

- Когда закончишь визжать - вымой посуду и приготовь ужин. Буду в пять. И отправиться по своим делам.

К угрозам чаще всего прибегают те, от кого жертва каким-то образом зависит - физически, материально или психологически. Дети зависят от родителей, и родители часто им угрожают: накажу, не дам денег, выгоню из дома. Работник зависит от начальника, и тот угрожает уволить или понизить зарплату. Любимый человек, видя, как сильно его любят, обещает уйти, если вы поступите не так, как он хочет...

Во всех этих случаях вас пытаются заставить бояться, чтобы вы подчинились. А между тем то, чего вы боитесь, - это всего лишь картинка, нарисованная манипулятором и вашим воображением. Она написана самыми неприглядными красками и полна самыми пугающими образами. Это детская страшилка - дурилка, в которую вы по глупости можете поверить. Страх - это мираж, который может заставить вас идти по ложному пути.

Не стоит принимать решения и строить свою жизнь, основываясь на миражах. Делайте то, что Вы хотите. И не делайте того, чего не хотите. А пугаться не надо, вы же не маленький ребенок.

- Если ты сделаешь это, у тебя будут неприятности!

Дальше идет подробное описание этих самых неприятностей...

- Не думаю, что все будет именно так. Ты не можешь знать наверняка. Так что я все-таки попробую.

Ведь никто не знает будущего. Возможно, только Бог. Но он вам не скажет.

Конечно, иногда можно достаточно точно предугадать последствия каких-то действий. Но людям свойственно ошибаться, и то, чем вас запугивают, вполне может не произойти. К тому же тот, кто вам угрожает, чаще всего не анализирует ситуацию, не располагает всей информацией, а просто валит в кучу все аргументы, которые приходят ему на ум. Чего же стоят в этом случае его предостережения?

- Если не будешь спать с шефом, потеряешь работу. Он тебя сразу уволит...

- Уволит? Знаешь, я как раз собираюсь сменить работу.

Даже если то, чем вас запугивают, произойдет, ваше отношение к последствиям может быть различным. Вы можете считать неприятности, о которых вам говорят, жизненной катастрофой, крупным поражением, досадной неудачей или всего лишь мелким осложнением. Они могут быть вам безразличны. Наконец, может быть, именно этого вы и добиваетесь! Так что решайте сами, с кем вам спать, а с кем - нет.

А еще лучше - заявите в милицию, что шеф принуждает вас сами знаете к чему, используя ваше зависимое положение. А так делать нельзя. Секс должен быть по любви или хотя бы по взаимной симпатии. Как раз про это в Уголовном кодексе

есть статья 133. Так что прицепят к вам микрофон, а в самый пикантный момент в кабинет шефа ворвется группа спецназа в противогазах и с автоматами, и лишат его свободы на срок до одного года. Мало, конечно. Но приятно. Зато больше он уж точно ни к кому приставать не будет. Потому что, увидев нацеленные на него автоматы, станет импотентом. На всю жизнь.

Правда, до спецназа дело вряд ли дойдет. Но вы все равно останетесь в плюсе, потому что шеф отвалит вам кругленькую сумму за то, что вы заберете заявление из милиции. У него ведь наверняка жена есть - вот будет весело, если она обо всем узнает. Так что смотрите, не продешевите.

- Тебе будет хуже. Я тебе покажу...

- И что же ты мне покажешь? Давай в деталях...

Запомните: угрозы редко исполняются. Очень редко. Почти никогда. А пустые, неконкретные угрозы -

это попросту признак слабости, признак того, что угрожающий ничего не может с вами сделать. Он чувствует собственную слабость и делает последнюю, отчаянную попытку выиграть - взять вас на понт.

- Щас мой муж придет, будешь с ним разговаривать.

- Плевал я на твоего мужа.

А скорее всего, никакого мужа вообще нет.

И последнее - за все надо платить. И страшные последствия, которыми вас пугают, могут оказаться платой за что-то очень хорошее, нужное и желательное для вас.

Последствия ваших решений переживать вам. Вы - сами себе хозяин. Так что вы всегда имеете право поступить так, как решите.

## **Противоядие от морали**

Мораль - самый древний способ подчинения больших групп людей. Действительно, если правящая верхушка придумала ряд "заповедей" и сумела привить их остальным участникам группы с помощью внушения и воспитания, то люди будут делать именно то, что от них требуется, без какого-либо внешнего принуждения, а просто потому, что это "хорошо" и "правильно".

Обращение к морали используют чаще всего родители и воспитатели, но не только они. Кто угодно, стремясь добиться своего, может сослаться на какие-то нравственные принципы. При этом сначала он заставит вас почувствовать вину из-за того, что вы и ваше поведение не соответствуете этим принципам, а потом вынудит вести себя "согласно требованиям морали", то есть именно так, как ему надо. В качестве принципов могут использоваться общепринятые правила поведения (старшим надо уступать места в транспорте), религиозные заповеди (венчаться в церкви, соблюдать посты), требования отдельных организаций (у коммунистов в свое время тоже была своя мораль).

Нравственные принципы облегчают процесс принятия решения в ситуациях, когда возможен выбор. Вместо того, чтобы каждый раз обдумывать, как поступить в данном конкретном случае, анализировать множество факторов и просчитывать

последствия, можно просто вспомнить, что является хорошим, правильным и уместным в данной ситуации, сэкономив массу времени и умственных сил. Правда, все этические, моральные и религиозные заповеди имеют общую черту: они консервативны и догматичны. Консервативны, так как придуманы несколько сотен, а то и тысяч лет назад и не учитывают интеллектуального, социального и научного прогресса, достигнутого человечеством за этот период. Догматичны, так как претендуют на всеобщность и универсальность, а значит - не учитывают своеобразия конкретных ситуаций и людей, которые в этих ситуациях оказываются.

Между тем любая мораль условна. Каждое племя, народ, религиозная секта имеет свою собственную мораль. И очень часто то, что одобрится в одном месте, считается преступлением в другом. Например, в некоторых диких племенах процветает людоедство. Съесть сердце и печень врага, проткнутого деревянным копьем, считается там добродетелью. А в нашей культуре людоедство считается мерзостью - людоедов ловят, сажают в психушку и показывают по телевизору как пример нравственной деградации.

В общем, отношение к любому поступку зависит от взглядов, которые разделяет большинство. Даже в рамках одной культуры сосуществуют разные этические системы (например правила каких-нибудь монахов или хиппи). Так что вы можете выбрать любую мораль и руководствоваться ею в жизни, можете придумать свою или обходиться практически совсем без морали.

Надо сказать, что каждый человек имеет нравственные убеждения и пользуется ими в течение жизни. Невозможно жить в человеческом обществе совсем без морали. Но иногда, чтобы противостоять чужим нападкам, можно притвориться человеком без морали и совести. Прямо так и сказать тому, кто пытается на вас воздействовать. Тогда он отстанет от вас, ведь ему просто нечем будет вас зацепить.

Например, так:

- Это аморально!
- А у меня нет морали.

Или так:

- Это ненормально!
- Я не пользуюсь словом "норма".

Или даже так:

- Ты должен мне (ему, ей) помочь! Иначе просто нельзя, невозможно!
- Я не знаю слов "должен" и "нельзя".

Шутка, конечно. Но помогает.

За нарушение моральных принципов - чьих угодно - вас ждут в самом худшем случае косые взгляды, охи-ахи и сетования - на то, "какая сейчас молодежь пошла". В тюрьму, конечно же, вас не посадят - не то что раньше, когда и на костре сжечь могли.

- У нас так не делают!
- Можешь подать на меня в суд.

А что, пускай подает. Вот весело будет!

Многие моральные принципы кажутся важными и убедительными только потому, что в основе своей содержат страх. Например, боязнь попасть в ад после смерти в некоторых религиозных культах, страх подвергнуться общественному порицанию или уголовному наказанию в обыденной морали. Проповедники и защитники морали учат, что нарушитель этических заповедей будет наказан - в этой жизни или после смерти. Однако большинство пугающих последствий являются надуманными и никогда не состоятся. Так что бояться не стоит.

- Это грех! Господь тебя-накажет!

- Пусть сначала догонит.

Шутка - это вообще самое лучшее противоядие от любой морали. Так что тренируйте чувство юмора. Пригодится.

## **Хамству - бой!**

А ну положь трубку-у-у-у-у!!!

Это я-а-а-а-а тебе говорю!!!

А ну ва-а-а-али отсюда!!!

Ты ва-а-а-аще кто тако-о-ой?!

Слыхали что-нибудь похожее в ваш адрес? Нет? Ничего, все еще впереди. В любой момент может случиться так, что кто-нибудь наедет на вас, пытаясь воздействовать не аргументами, а криком, угрожающей интонацией, использованием оскорбительных прозвищ и мата. Есть профессиональные ругатели и хамы, которых практически невозможно победить, пользуясь логикой и аргументами. Это может случиться везде - в семье, в общественном транспорте, в очереди.

Хамство - весьма эффективный способ воздействия, особенно на интеллигентных людей. Они ведь такие правильные, ну просто генетически заикленные на вежливости, а хорошие манеры у них чуть ли не в крови. Поэтому они ничего не могут поделать с хамским наездом, смущаются, тушуются, замолкают и отступают. Именно на это и рассчитывает хам. Ведь последнее слово осталось за ним, он победил в словесном поединке, значит, он прав. Он - победитель.

А наделе хам просто затыкает рот более вежливому, растерявшемуся от неожиданности и оскорблений собеседнику, обрушивая на него поток ругательств. Собеседник ошарашено молчит, хам злорадно торжествует. А в душе несчастного интеллигента надолго остается неприятный осадок, чувство обгаженности и ощущение бессилия от того, что он не смог справиться с хамом.

Непростая, конечно, задачка. Но вполне решаемая. Если вы столкнулись с хамом, не пытайтесь придумывать высокоумные возражения. Не обращайтесь к совести и морали. Не надейтесь победить его с помощью остроумных ответов. Он просто не будет обращать внимания на ваши потуги, поливая вас потоками ругани и оскорблений. Вы можете, конечно, прекратить разговор, отвернуться и уйти. К сожалению, это не всегда возможно. Да и чувство обгаженности после такого бегства останется и будет мучить вас несколько дней.

Но ведь вы же не трус и не собираетесь пасовать перед каждым наглецом! Гораздо



лучше для вашей самооценки и чувства собственного достоинства поставить хама на место. Наберитесь решимости, это вам вполне по силам. Надо только действовать с умом. Итак, чтобы победить хама, вам придется:

- \* Поиграть интонациями, повысить голос, заорать.
- \* Использовать оскорбительные прозвища - "козел", "дерьмо" и другие.
- \* Использовать мат и ненормативную лексику - четыре (по не- о которым версиям, пять) самых употребительных слова русского языка, а также любые образованные на их основе существительные, прилагательные, глаголы, наречия и деепричастные обороты. Тренируйтесь, и у вас все получится.
- \* Применить физическое воздействие: облить хама чем-нибудь, обмакнуть лицом во что-нибудь (догадайтесь во что), слегка побить его головой обо что-нибудь. Это - единственный вариант, дающий гарантированный результат. Дело в том, что хам чрезвычайно труслив, не ожидает физического сопротивления и не готов к нему. Поэтому, получив свое, он замолкает и некоторое время ведет себя тихо. Только постарайтесь не оставлять следов, не привлекать свидетелей и не наносить тяжких телесных повреждений, чтобы не иметь проблем с законом.

К сожалению, большинство воспитанных, а вернее, зацикленных на хороших манерах людей пугает необходимость ругаться и бить хама. Они оправдывают свое бездействие тем, что не хотят быть похожими на хама, что они выше всего этого, что они культурные и хорошие. В итоге они остаются обгаженными, а количество хамов и наглецов от этого только увеличивается.

А между тем правда состоит в том, что, если вы один раз обматерите хама и набьете ему морду, ваши культура и воспитанность никуда не денутся и вы сами не станете хамом. Вы останетесь самим собой, что бы вы там ни вытворяли. Зато вы поставите хама на место, неприятный осадок исчезнет из вашей души, вы поймете, что смогли за себя постоять, и почувствуете, что справедливость восстановлена.

А когда вы таким образом поставите на место трех-четырех хамов, это станет для вас привычным, вы перестанете бояться и сомневаться. Тогда хамы будут обходить вас стороной. Они ведь совсем не дураки и чувствуют того, кто не даст им спуску. Поэтому ведут себя с таким человеком тихо и не нарываются.

Если же вы столкнулись не с опытным ругателем, а с обыкновенным наглецом, который может выдать не более двух-трех оскорбительных реплик, ваш ответ может быть примерно таким:

- А ну положь трубку-у-у-у-у!!!
- А в глаз не хочешь?!
- Это я-а-а-а тебе говорю!!!
- Да пошел ты на...!!!
- А ну ва-а-а-али отсюда!!!
- Сам вали, козел!!!

- Ты ва-а-а-аще кто тако-о-ой?!
- Твоя смерть, урод!!!

## **Если кто-то сделал что-то...**

Иногда вас пытаются убедить вас в том, что раз кто-то что-то сделал, то теперь вы просто обязаны сделать что-то другое в ответ. Как правило, совершенный поступок непосредственного отношения к вам не имеет. И вашего мнения и согласия не спрашивают заранее. Вас просто ставят перед фактом, а если вы отказываетесь и поступаете по-своему, вы кого-то обижаете и подводите.

Например, вы стараетесь бросить пить. А ваш друг, начинающий алкоголик, купил вам пива (вы его не просили) и теперь заставляет вас его выпить. Иначе он обидется:

- Я уже купил тебе пива. Я заплатил. Теперь ты должен его выпить.

Конечно, за чужой счет пьют и трезвенники, и язвенники. Но вы-то не язвенник. И собственная печень вам дороже, чем гроши, уплаченные другом за кружку пива.

Так что с полным правом заявите:

- Ты можешь тратить деньги как угодно. Я не буду пить.

Или вот еще вариант.

Подруга, не посоветовавшись с вами, подарила вам ручную крысу. Крыс вы терпеть не можете. И всяких мышей - тоже. Но от подарков нельзя отказываться.

- Я от чистого сердца, а ты отказываешься (обиженно)...

- Не хочу тебя обижать, но я терпеть не могу крыс.

У меня на них аллергия.

Действительно, все эти крысы и прочие мыши - такая гадость. Кошки гораздо лучше!

Мы уже говорили о том, что обещание это не кандалы. И даже не наручники. Не стоит связывать себя ими, когда вы этого не хотите. И уж тем более не стоит заморачиваться чужими обещаниями, которые кто-то когда-то за вас дал.

Ваш отец пообещал, что вся ваша семья будет все лето копать картошку на огороде бабушки. Не спросив вашего согласия, разумеется. А зачем? И теперь вы должны ехать и корячиться вместе со всеми. А вы хотели поехать на море...

Услышав ваше решительное "нет", мама пытается вас образумить:

- Будь умницей, бабушка такая старенькая. Твой отец пообещал, нельзя его подводить.

- Раз пообещал, пусть сам копает. Я не собираюсь вкалывать.

Вас могут обязывать ваши собственные поступки, особенно - привычки.

Окружающие привыкли, что вы обычно ведете себя определенным образом. А изменения в вашей личности и вашем поведении их пугают, и они стараются вернуть все на круги своя.

Вы всегда делали что-то определенным образом, все к этому привыкли. А потом вы изменились, но это никого не устраивает:

Ты всегда делал это, ты ведь всегда этого хотел... - А теперь не хочу и делать

больше не буду.

Поймите, решение о том, что вы будете делать дальше, лучше всего принимать, исходя из имеющихся обстоятельств, из ваших чувств и желаний, которые имеются сейчас, в настоящий момент. А прошлое - плохой советчик. Ведь и обстоятельства, и вы сами могли измениться. Если вы превозможете себя и сделаете то, чего вам не хочется, противно и что вы считаете глупым, вы многие дни, недели, а может быть и годы, будете испытывать недовольство и мучиться. Стоит ли оно того?

## Глава 5 Житие мое...

### Тонкая настройка судьбы

Кто же вы - хозяин или жертва?

Кто вы - свободный и независимый хозяин своей жизни или несчастная жертва обстоятельств? И других таких же жертв, что понаглее и похамее? Это очень важно выяснить прежде, чем вы начнете что-то в себе менять.

Оцените свое поведение с помощью предлагаемой таблицы. Ставьте галочку или крестик напротив того, что вам свойственно.

Жертва	Хозяин жизни
Самооценка	
<p>считает себя слабым; самоощущение зависит от внешних оценок и мнения окружающих; болезненно воспринимает критику, защищается; не ценит свое время, комфорт, права, деньги, позволяет покушаться на них; боится комплиментов и хорошего отношения; страдает ложной скромностью, считает неприличным говорить о себе хорошо; обычно отказывает себе в удовольствиях ради выгоды, экономии.</p>	<p>ощущает свою силу; ощущает собственную значимость и достоинство независимо от внешних оценок; спокойно относится к критике; ценит то, что ему принадлежит: свое внимание, время, безопасность, здоровье, деньги, вещи; с благодарностью принимает комплименты; позволяет людям узнавать о его успехах и привлекательных качествах; когда есть возможность, радуется себе, делает то, что доставляет ему удовольствие.</p>
Другие люди	
<p>боится контактов с другими людьми; стремится сохранять</p>	<p>легко заводит новые знакомства; умеет строить отношения</p>

дистанцию; не делает шагов навстречу;	в желаемом направлении; испытывает удовольствие от общения с другими.
<b>Проявление своих чувств</b>	
отвергает другого человека. сдерживает свои чувства	знает и спонтанно выражает свои чувства, желания, потребности и ожидания.
<b>Конфронтация, конфликт</b>	
эмоции: боится проявлять гнев, агрессивность, симпатию. испытывает неудобство, отказывая, хитрит и оправдывается; боится остановить другого человека; боится конфликтов скандалов и сцен, избегает их; чувствует себя неуютно, если кто-то не разделяет его точку зрения; боится настаивать, требовать выполнения обязательств; не борется за свои права и интересы.	отвечает отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным; может остановить другого (слова, поведение); при необходимости проходит через конфликт; спокойно относится к разнице во мнениях, высказывает свои условия, точку зрения; при необходимости настаивает на своем требует исполнения обязательств, защищает свои права; чувствует право получать то, за что платит; требует того, чего заслужил; обращается к вышестоящим для восстановления справедливости - к директору, менеджеру, в суд, в газету.
<b>Неприятные ситуации</b>	
остаётся в ситуациях, которые ему неприятны; скрывает свое недовольство, терпит;	живо реагирует на ситуацию; изменяет неприятную ситуацию или уходит из нее; если не может изменить ситуацию, спокойно относится к этому.
<b>Неизбежность</b>	
тонет в своем горе, слабостях, проблемах, обидах; ноет, жалуется.	посвящает себя настоящему; если не может изменить ситуацию, принимает ее и

	живет дальше; у него все о'кей - по крайней мере для окружающих.
<b>Обязанности</b>	
в ущерб себе занимается чужими проблемами; выполняет чужие обязанности, чтобы не показаться черствым и эгоистичным.	делает только то, что обязан; перекладывает часть ответственности на других, предоставляет им самим решать свои проблемы; не считает себя обязанным всегда помогать тем, кто просит.
<b>Внимание</b>	
отдает свое внимание всем, кто на него претендует, выслушивает всех; боится уйти, отойти, повернуться спиной, показать, что ему неинтересно.	может отказаться слушать, уйти, не обратить внимания, проигнорировать упреки и критику
<b>Следование правилам</b>	
часто спрашивает разрешения, совета; всегда навязчиво честен; следует правилам, обычаям, привычкам, условностям.	проявляет инициативу, сам принимает решения; может приукрасить, схитрить, промолчать; легко отступает от правил и схем.
<b>Одобрение</b>	
чувствует необходимость объяснять и рационализировать свои поступки, быть понятым, получать одобрение, оправдывается; на него влияет чужое мнение, отношение; подражает другим.	не считает себя обязанным что-либо объяснять, перед кем-либо оправдываться; позволяет себе действовать на основании желаний и интуиции; мнение других не влияет на чувства и поведение; следует собственным вкусам, интересам, чувству уместного; умеет не считаться с другими людьми.
<b>Риск</b>	

<p>боится отказа, боится просить;          боится потерять контроль;          при необходимости отступить          чувствует себя ущербным;          снижает свои притязания;</p>	<p>просит то, чего хочет;          позволяет событиям          происходить своим чередом;          оставляет за собой право не          быть напористым и отступить;          идет на риск ради своих          интересов разрешает себе          делать ошибки и быть          ответственным за них;          стремится вырваться вперед.</p>
<b>Воля</b>	
<p>не прилагает усилия для          исполнения своих желаний;          отказывается от своих          намерений и решений из-за          лени и страха;          беспрекословно следует          указаниям, требованиям,          просьбам, соглашается,          подчиняется, идет на поводу у          людей;          меняет свои планы и решения,          подстраиваясь под других.</p>	<p>осуществляет свои желания,          следует своим намерениям          и решениям;          делает все, чтобы добиться          своего;          ставит других перед фактом;          поступает по-своему.</p>
<b>Игнорирование</b>	
<p>позволяет другим          игнорировать себя, свои          интересы, чувства.</p>	<p>борется за то, чтобы быть          выслушанным и принятым          всерьез;          заставляет считаться с собой.</p>
<b>Игра на нервах</b>	
<p>позволяет другим управлять          своими эмоциями;          поддается манипуляциям,          угрозам.</p>	<p>дает понять, что понимает,          когда им пытаются          манипулировать; не пляшет          под чужую дудку.</p>
<b>Чужие чувства</b>	
<p>боится задеть чувства других          людей, обидеть;          некритично доверяет другим.</p>	<p>возлагает на других          ответственность за их эмоции;          проверяет, все ли так, как ему          говорят; может потребовать          отчета.</p>

<b>Личное пространство</b>	
позволяет бесконтрольно вторгаться в свое личное пространство.	оставляет за собой право быть одному и не посвящать других в свою личную жизнь.
<b>Зависимость и свобода</b>	
склонен к сохранению зависимости от родителей; часто попадает в новые зависимости.	стремится к независимости и достигает ее.

А теперь посчитайте, где больше галочек, слева или справа. Справа? Поздравляю! Вы - хозяин своей жизни и могли бы сами написать такую книгу. Может быть. Хотя... тесты часто врут, да и вы сами могли что-то приукрасить. Слева? Не отчаивайтесь! Все мы жертвы, в той или иной степени. Это поправимо. Со временем. Правда, уже сейчас вы можете наметить перспективы изменения: от какого поведения отказаться, какому - научиться. Учиться, кстати, можно лишь одним способом. Самому. Тренируя желаемое поведение в повседневной жизни. Набивая синяки и шишки. Сначала - себе. Потом - тем, кто будет покушаться на вашу свободу и достоинство. В общем, надо работать над собой. А как - об этом дальше.

## **Качаем мышцу. Маленькие шаги к большой цели**

Иногда жизнь бросает нам вызов. По-разному бросает. Например, в виде жутко красивой девушки, которая сидит в одиночестве за соседним столиком в кафе и представляет собой квинтэссенцию ваших сексуальных фантазий и эротических стремлений. Если кто не знает, что такое квинтэссенция, поясню: вы о-о-о-очень хотели бы подойти и познакомиться, но при этом боитесь и тормозите. Как, впрочем, и всегда в подобных ситуациях.

Или другой вариант: жизнь подарила вам потрясающую возможность заработать быстро и много, выбраться из нищеты и стать миллионером. Правда, нужен начальный капитал - миллион долларов. Зато потом вы получите все десять. Разумеется, миллиона вот так вот сразу у вас нет и занять не у кого. Хотя, если подумать, у вашего соседа по подъезду родственник - какое совпадение, - как раз

вращается в среде миллионеров и может свести с кем надо в принципе. Но это все так сложно! Ну и ладно! Ведь жили же вы без этих миллионов - и дальше проживете.

Наконец, жизнь может бросить вам вызов, столкнув вас в темном переулке, ну совсем одного или, наоборот, в компании с красивой девушкой, с хамом, злостным хулиганом или садистом-рецидивистом, которому вы чем-то не понравились, или, как вариант, понравилась девушка, которая рядом идет... Чувствуете, о чем речь? Морду надо бить, а вы не умеете. То есть в принципе можете, но... Непривычно как-то. Страшно. Нет сил. Не могу.

И вот так всегда...

А между тем сила для того, чтобы достойно принять вызов, брошенный жизнью, есть в каждом из нас с самого рождения. Но очень часто в результате систематического подавления или после ужасной жизненной катастрофы человек теряет силу. Он разучается делать что-то важное для него. Например, отстаивать свое мнение, пробиваться по службе, очаровывать и соблазнять.

Конечно, сила не исчезает бесследно. Она остается с человеком, просто он забывает о ней, как будто его заколдовали. Так, что в самых важных для него ситуациях он ведет себя не так, как хочет, и ничего не может с этим поделать. Чары слишком сильны. Нужен волшебник, который снимет заклятие и вернет утраченную силу. Таким волшебником редко оказывается кто-то другой. Спасения можно ждать только от самого себя.

Вы для самого себя - самый лучший учитель, а ваша жизнь - тренировочная площадка или ученическая тетрадь - кому что нравится. Если грамотно использовать ситуации, с которыми нас сталкивает повседневность, можно решить очень многие проблемы и многому научиться, стать сильнее и мудрее. Как же этого добиться?

Сейчас мы рассмотрим, как с помощью целенаправленных систематичных действий вернуть утраченную силу. Это пример об ужасно робком мужчине, который нерешителен с женщинами, а потому катастрофически неудачлив в любви. Проблемные зоны каждого человека уникальны, но применить предлагаемый метод работы к своим трудностям совсем не сложно.

Прежде всего нужно исследовать проблему и поставить цель. Предположим, вам нравятся многие женщины и вы хотите с ними знакомиться, но не можете. Ну просто никак не можете! А когда все-таки пытаетесь, у вас поджилки трясутся и язык заплетается. Вы несете чушь, и если вас не посылают сразу, то телефона уж точно не дают и встречаться с вами не хотят. И после этого вы долгие месяцы чувствуете себя ничтожеством - до следующей неудачной попытки.

Почему? Вариантов много. Может быть, вы с детства привыкли бояться людей. Всех. Родители надолго оставляли вас одного, и вы чувствовали себя одиноким и покинутым. Где-то в глубине души укрепилось убеждение, что "никому я не нужен". Или в детском садике вас дразнили. Потому что вы были толстым или



косичка у вас была не с той стороны прикручена. И задрознили на всю жизнь. Так что вы, когда видите незнакомого человека, автоматически сжимаетесь и готовитесь к обороне. Где уж тут быть обаятельным. Или - ваша мама была закоренелой монашкой. И до двадцати лет вдалбливала вам, что секс - это грех. А надо быть святым, и попадешь в рай. И рассказывала, какая все это грязь и мерзость. И хмыкала, когда потелику кто-то раздевался. В общем, промыла вам мозги до самого гипофиза.

Все это взаимосвязано. Пока ваша жизнь протекает обычным образом, все в порядке. И вдруг вы увидели красивую женщину. Вам хочется: подойти, познакомиться, взять телефон, пригласить раз, пригласить два, соблазнить. Но до постели вам как пешком до Марса. А на деле, когда вы эту самую женщину увидели, вас охватывает страх. Стеснение. Тревога. Беспокойство. Вы ОЧЕНЬ хотите подойти, но страх вас сковывает, как цепью. И вы несколько минут разрываетесь от страшного напряжения. Потому что:

боитесь что-то сделать не так; боитесь, что вас отошьют;

уверены, что секс это грязно, и думаете, что и она так думает (как ваша мама прямо);

чувствуете, что такое ничтожество, как вы, все равно никому не нужно;

и так далее - вариантов миллион.

Все эти глубокомысленные соображения - ваши стереотипы. Именно они порождают страх, стеснение, тревогу и беспокойство. А в итоге: вы действительно все делаете не так; вас и впрямь отшивают;

женщина почему-то пугается и смотрит на вас как на сексуального маньяка с необитаемого острова;

или - как на ничтожество, которое никому не нужно;

и так далее - вариантов миллион.

Суть в том, что ваш стереотип, дурацкое убеждение, которое вам мешает, подтверждается и вы еще больше в него верите. Больше, чем монах в Библию, а хакер - в Билла Гейтса. И погружаетесь вы в трясину непролазную, из ваших предрассудков и страхов приготовленную, еще глубже - так, что и верхушки не видно.

Теперь - что со всем этим делать.

Прежде всего - разобраться с проблемой. Из чего она состоит, из каких деталек-элементов.

Страшная ситуация: увидел девушку - хочу познакомиться.

Идиотский стереотип: я - ничтожество, а секс - мерзость.

Мучительное чувство: страшно, а вдруг отошьет... Точно ведь отошьет!

Дебильное поведение: заплетающийся язык, улыбка, больше похожая на гримасу при выдергивании зуба...

Ужасный результат: послали, не дали... телефон.

Что в этом случае делать?

Во-первых, определить проблемные ситуации и проранжировать их по степени сложности для вас. Например:

проще всего - познакомиться с однокурсницей или сотрудницей;

сложнее - познакомиться с девушкой в клубе или на дискотеке;

ну очень сложно - познакомиться на улице.

Во-вторых, для каждой ситуации определить альтернативное, желательное поведение. Для этого - ответить на вопросы:

Что я хочу сделать? Подойти, заговорить, понравиться, взять телефон. О Чего я боюсь? Что пошлет, и, может быть, грубо, матом и вслух.

Что я могу говорить? Compliments (конкретные фразы).

Какие мои действия допустимы? Улыбаться. Какие действия недопустимы? Хватать за попу, хоть и хочется очень.

Ответили на все вопросы - продумайте возможные реакции девушки и свои ответы на них.

В-третьих, придумайте для себя несколько тренировочных задач. Например: за неделю познакомиться на улице с 50 девушками и взять у них телефон; соблазнить однокурсницу Машу (Дашу, Свету...); поехать в Голливуд и соблазнить кинозвезду (имя впишите сами).

В-четвертых, подготовьтесь к встрече с тем, что вас пугает. Включите на всю катушку свою фантазию и воображение. Представьте, как оно все произойдет. Вот вы идете по улице, навстречу - девушка. Супердевушка! Вы на нее смотрите. Улыбаетесь. Говорите изысканный комплимент. И она вам улыбается... Или наоборот: шарахается в сторону, истошным голосом зовет милиционера или выхватывает пистолет и разряжает в вас всю обойму.

Побольше юмора - это снижает значимость ситуации и позволит вам расслабиться в нужный момент, чтобы быть гибким и пластичным, чтобы действовать, учитывая нюансы конкретной ситуации на волне пробудившихся эмоций (а они будут).

Придуманные вами фразы и действия проиграйте в уме несколько раз. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете естественность в их исполнении. А когда все начнется, вы будете уже готовы и не наделаете глупостей.

Очень полезной оказывается работа с зеркалом и помощь близких друзей, перед которыми вы можете "проиграть" желаемое поведение. Они вам скажут, что не так и как надо, чтобы получилось. Может быть, они будут долго смеяться, но в этом нет ничего страшного.

В-пятых, для каждой задачи определите действия, сроки, ресурсы.

Например (все, что дальше, - реальные советы закоренелому романтическому девственнику, шутка, конечно, но ведь помогло!): ставишь цель: хочу соблазнить девочку, а конкретнее:

кого - однокурсницу Машу (Дашу, Свету...);

когда - через 2 недели;

где - у себя дома.

Какие нужны ресурсы:

купить приличный костюм - 3000 рублей;

деньги, чтобы 2 раза посидеть в приличном кафе, - 400 рублей;

деньги на что-нибудь этакое экзотическое - 1600 рублей;

деньги на романтический ужин со свечами дома - 1000 рублей.

Итого - 6000 рублей (делайте поправку на инфляцию).

Обслужи Машу по-королевски. План действий.

1. Выпросить 6000 рублей у родаков. Или продать компьютер. Или правую почку. Хотя можно и левую - 1-й день.

2. Пойти в магазин и купить костюм. Тут же его надеть - 2-й день.

3. Подойти к Маше один раз, улыбнуться и о чем-нибудь спросить. Потом улыбнуться, поблагодарить и уйти - 3-й день.

4. Подойти к Маше, улыбнуться, сказать комплимент:

"Ты потрясающе выглядишь, как дела?" Получить ответ, улыбнуться и уйти - 4-й день.

5. Подойти к Маше после занятий, улыбнуться и сказать: "Маш, пошли кофейку попьем". Отвести ее в кафе (а не в пышечную или забегаловку), взять кофе, пирожное, мороженое, спросить ее о любимой собаке (кошке, крокодиле), сказать, что ты тоже хочешь, но не знаешь, какую породу выбрать...". Поболтать 20 минут, вспомнить что у тебя дела, проводить девочку до метро, улыбнуться на прощание и уйти - 5-й день.

6. Позвонить Маше домой, улыбнуться в трубку, сказать: "Погода хорошая, пошли гулять в Летний сад". Встретить, погулять 20 минут, посидеть в кафе еще 20 минут, еще 20 минут где-нибудь побродить. На прощание: "Ну все, Маша, мне пора" - берешь ее за ручку и чмокаешь в щечку - 8-й и 9-й дни.

7. Звонишь ей вечером домой: "Ты в казино была?" - "Нет". - "Тогда жду через 20 минут". Приезжаешь на машине с водителем (другу заплатил 300 рублей за вечер), едете в "Гигант-холл", проигрываете тысячу рублей, едете к тебе домой на чашечку кофе ("Потом тебя отвезут"), дома ужин на столе, свечи и сексуальная музыка, вы медленно танцуете, ты целуешь ее в шею, в губы, взасос... И валишь на кровать. Потом, если можешь, - второй раз. И третий. Потом вы еще 15 минут сидите и пьете шампанское. Потом друг отвозит Машу домой. - 14-й и 15-й дни. Это, конечно, шутка, но принцип такой.

**КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ;**

**КОНКРЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**, прямо, а не косвенно ведущие к целям;

**РЕСУРСЫ**, которые понадобятся.

В-шестых, отрабатывайте отдельные навыки общения.

Например, научитесь:

о быть смешным, вызывать улыбку и смех (но не оттого, что упал лицом в лужу);

заинтриговывать, быть загадочным, чтобы девушка испытывала любопытство;

быть дерзким и слегка грубоватым (но без злобы);

завораживать историей, которую рассказываешь;

быть откровенным и прямолинейным, не боясь при этом не понравиться. Например,

сказать, что хочешь ее...

быть напористым, звонить, приглашать, подходить, улыбаться, стараться ее оттаять - даже если девушка вас отталкивает. Надо специально выбрать такую, от которой балдеешь, но которой не нравишься. И - вперед; выделяться из толпы, делать что-то необычное. Например, подарить ей цветок или прочитать стихи - при посторонних...

Каждое утро - план:

1. Сегодня я сделаю (пункты 1-7) с ФИО № 1, ФИО № 2, ФИО № 3...
2. Заранее заготовить фразы, продумать возможные реакции и свои ответы, проиграть все в уме раз 10...
3. В течение дня - упражнения.
4. Вечером - разбор полетов.
5. Утром - новое задание.

Из отработанных таким образом отдельных навыков общения, как игрушечный домик из кубиков, как автомобиль из детского конструктора, вы потом сможете построить реальные отношения с женщиной, которая вам действительно нравится. В-седьмых, чтобы легче было тренироваться, ставьте себе парадоксальную цель. То есть ЗАПРЕТИТЕ себе то, чего больше всего хочется. Например, если вы учитесь соблазнять женщин, вбейте себе в голову (на время тренировок, конечно), что вы общаетесь с этими прекрасными созданиями с единственной целью - отработать навыки общения. А секс - ЗАПРЕЩЕН!!!!!! НЕЛЬЗЯ!!!!!!

А то попадаешь в порочный круг:

1. Боюсь женщин (которых хочу).
2. А сексу хочется.
3. Попробую вот эту соблазнить...
4. Она - женщина, которую я хочу, следовательно, я ее боюсь.
5. Страх - это тревожность, зажатость, заторможенность
6. Блин, ничего не получается...
7. Она мне опять не дала, это обидно, она причинила) мне боль.
8. Я боюсь женщин...

Поможет парадоксальная цель: набрать отказы от! 100 девушек.

Для решения сей задачи позволены любые средства:

1. Сказать: "Слушай, давай трахнемся, а?"

2. Лапать. Ну не сразу лапать, а после какого-то общения. Когда что-то такое сделаешь, нужно быть для девушки не просто незнакомцем. То есть должны быть какие-то отношения, хотя бы десятиминутные.

Иначе не будет опыта межличностного общения "субъект - субъект", даже с целью получить отказ.

3. Набрасываться, целовать и так далее.

Задача - чтобы 100 девушек отказал и. После каждого отказа - крестик в блокноте. В-восьмых, тренируйтесь, соблюдая постепенность. Сначала опробуйте новое поведение в максимально безопасной ситуации. Например, на каком-нибудь тренинге. Были когда-нибудь?

Там предлагаются упражнения и ведущий говорит, когда и что делать. Но ведь руки-то у вас не связаны. Так что выбирайте "жертву" (девушку, которая нравится) - и вперед. Отрабатывайте навык: здесь вас не пошлют грубо, не кастрируют и не застрелят. На тренингах это не принято.

Потом опробуйте новое поведение в жизни. Сначала в самых простых ситуациях, потом - в сложных. Тренируйтесь постепенно, но постоянно. Не избегайте "страшных" ситуаций, а идите им навстречу. Такие ситуации - ваш тренажер, средство для вашего роста и изменения. Ходите на дискотеки, в клубы и на всякие молодежные тусовки. Запишитесь в спортивную секцию или на курсы, где много девушек. В школу танцев, например. В жизни, кстати, очень пригодится.

Вы обязательно захотите в какой-то момент оставить все как есть, настолько страшной будет вам казаться ситуация или последствия вашего нового поведения. В этом случае надо взять себя в руки и продолжать. Только так можно добиться успеха.

В-девятых, наблюдайте за своими чувствами. Обязательно! Сначала они будут очень интенсивными. Вас буквально будет трясти. Но по мере накопления опыта интенсивность эмоций будет ослабевать и вы будете все более спокойным. У вас появится возможность наблюдать не только за своими чувствами, но и за происходящим, подмечать детали ситуации. Вы сможете импровизировать, отвечать метко и остроумно сразу по ходу дела и даже просчитывать развитие ситуации на несколько шагов вперед.

В общем, тренируйтесь. Наблюдайте за своими чувствами. После каждой удачной или неудачной акции -разбор полетов. Что сделано правильно и оказалось эффективным. Что - неправильно и чего лучше не повторять. Пройдет несколько месяцев, и вы поймете, что изменились, а конкретно: все детальки-элементы вашей проблемы, которые мы разбирали выше, сменятся на что-то другое: страшная ситуация перестанет быть страшной; идиотский стереотип обнаружит свою глупость и надуманность; мучительные чувства превратятся в приятное возбуждение и удовольствие от одержанной победы; дебильное поведение станет эффективным и гибким; ужасных результатов не будет.

## **Наводим марафет: как быстро привести себя в порядок**

Вы можете научиться уверенному поведению и освоить приемы игры на нервах. Отточить эти навыки до совершенства и демонстрировать их направо и налево, говоря себе и всем окружающим, какой вы крутой. И все же что-то будет не так. Чего-то будет не хватать.

Если вы честны с собой, то легко обнаружите, что ваша жизнь вам не нравится. И вы сами себе не нравитесь. И вовсе вы не сильный, а просто хитро избегаете ситуаций, с которыми точно не справитесь. Хотя при этом вам все говорят, что вы - супер! Моща! Уверенный в себе человек.

Все это - неправда. Просто люди хотят вам польстить. Они чаще всего говорят то, что вы хотите услышать. Вы ведь хотите, чтобы вас хвалили? Чтобы вами хоть немножко восхищались? То-то и оно. Будут! Но за этими фразами ничего не стоит: вами восхищаются, но не более того. В самом главном с вами Никто не считается. Денег у вас мало, а то и вовсе нет. И так далее.

Так что одного только уверенного поведения мало. Нужно еще научиться жить так, как по-настоящему сильный человек. Тогда и уверенное поведение станет само собой разумеющимся и не будет требовать напряжения и титанических усилий. Как же сделать так, чтобы не только вести себя уверенно, не только демонстрировать силу, но и реально быть сильным? Задача... Но на самом деле это возможно.

Победа в житейских поединках - всего лишь первый этап обретения уверенности в себе. Ощущение собственной силы, которая всегда с вами, предполагает, что в вашей жизни, в вас самом, есть некая основа, стержень - постоянная опора в любых боях, бедах и невзгодах. Ваша жизнь должна вам нравиться, и вы сами себе - тоже.

То, как вы выглядите, самым прямым образом влияет на ваши чувства. Женщины, например, хорошо знают, что какая-нибудь зацепка на чулках или пятнышко на блузке, смазанная помада или тушь могут заставить весь вечер дергаться и отравить все настроение.

Ваше поведение также важно. Если вам кажется, что вы себя как-то не так ведете, вы постоянно будете оценивать и контролировать себя, вместо того чтобы радоваться жизни.

Наконец, если что-то важное у вас в жизни не так, как вы хотите, это конец. Это недовольство и разочарование. Причем постоянно и независимо от повода. Конечно, человек не бог и реализовать свои желания на 100 % не может. Тогда исчезнут стимулы для роста и достижений. Все это так, и глупо стремиться к совершенству абсолютно во всем. И все же в самых важных для вас аспектах ваша жизнь может быть прекрасной, именно такой, как вы хотите. К этому и надо стремиться.

Теперь - подробно по каждому пункту.

## **Ваше тело**

Тело - это вы сами. Если тело здоровое, вы можете долго работать, есть и пить что угодно, полноценно наслаждаться сексом. Если тело красивое, вы будете нравиться людям, привлекать их и возбуждать. Ваше тело - залог положительной самооценки.

И дело не в том, чтобы принять его со всеми недостатками и "полюбить" таким, какое оно есть. Это путь наименьшего сопротивления, который означает сидеть на попе и ничего не делать.

Тело нужно привести в порядок раз и навсегда, настолько, насколько это позволяет современный уровень медицины. Это потребует усилий и каких-то затрат. Зато потом нужно будет лишь поддерживать себя в форме и радоваться своему телу.

Прежде всего правильно питайтесь. Пища должна быть сбалансирована по белкам, жирам, углеводам и калориям. Не переедайте. Не ешьте всякий мусор вроде супов-экспрессов и моментальных макарон - в них много вредной химии. Не ешьте одновременно несовместимые продукты - например мясо и хлеб (белки и углеводы).

А что же есть? Сено! Еды в мире навалом! Только не надо поглощать все, что рекламируют по телевизору и чем заваливают полки универсамов. Это сплошная химия и консерванты. Это рассчитано на больного, изгаженного цивилизацией человека. Гораздо лучше - свежие овощи и фрукты, деревенские молоко и сметана вместо городской жижи из сухого молока, настоящее мясо вместо колбас и сосисок. Конечно, сосиски с макаронами варятся быстро: полил кетчупом, заел консервами, запил пепси-колой - и доволен. Но в этом столько химии! Вы же это все едите! Алкоголь и никотин - гораздо менее вредные яды, чем то, что вы поглощаете каждый день. К малым дозам организм привыкает и вроде бы не замечает ничего. Но ведь вы же травите себя...

Так что за долгие годы в вашем организме накопилась куча шлаков, того, что по идее надо бы вывести, но организм не справляется: камни в печени, кишечнике и почках. Незаметные, пока не прихватит. А когда прихватит и вы будете кататься и орать от боли, вам отчекрыжат желчный пузырь. Всегда так делают. Так что... Помогите своему телу заранее. Главное - очистить кишечник и печень. Можно голодать по Брэггу или чиститься по Малахову. Книжки найдете без труда.

Двигайтесь: бегайте, плавайте, катайтесь на велосипеде. Причем плавать лучше в реке, а не в бассейне, бегать - по лесу, а не на дорожке в душном спортзале, и катайтесь на велосипеде по парку, а не на велотренажере. Сколько? По самочувствию, но регулярно.

А еще есть разные системы дозирования физических нагрузок. Любой тренер вам сразу назовет штук пять.

В результате работы, ходьбы, разговоров и двигательной активности вы расходуете энергию. Ваше тело устает, и нужно восстановить силы. Именно этой цели служит отдых. Однако многие люди не умеют отдыхать. Сидение перед телевизором с кружкой пива, чтение бульварных романов, поход в ресторан - не лучшие виды отдыха. Вы вроде бы ничего не делаете, но и не расслабляетесь полностью. Поэтому после такого "отдыха" чувствуете себя усталым.

Полноценный отдых предполагает полное расслабление. После него вы должны быть бодрым, полным сил и желаний. Экспериментируйте: пробуйте различные виды отдыха и выберите те из них, которые вам подходят.

Исправьте недостатки фигуры. Ваше тело должно быть красивым, гармонично

сложенным. Там, где природой предусмотрены мышцы, должны быть именно они. А всякие излишества вроде жирка нужно ликвидировать безжалостно. Займитесь собой вплотную и пусть с трудом, с потом и кровью в первое время, но приведите себя в порядок: мало мышц - накачайте, много жира - сгоните, чего-то нет - нарастите (в крайнем случае - средствами пластической хирургии). Один раз и на всю жизнь.

Вылечите свои болячки. У кого-то больные зубы. Восемь штук. И он все откладывает визит к стоматологу. Пусть до десяти дойдет. Или потому, что дорого. У другого - воняет изо рта, и он сосет тик-таки и жуёт жвачки для свежего дыхания. У кого-то - позвоночник завязался узлом. Не таскайте болячки с собой! Составьте их список и вылечитесь. Только не заигрывайтесь в больничку, а то можете лечиться до самого кладбища.

Еще одно важное замечание про тело: оно (то есть вы) должно приятно пахнуть. Запах - это важнейший канал информации об окружающем мире. Им с древних пор пользуются животные для ориентации в мире. Запах позволяет обнаружить врага задолго до того, как увидел или услышал его. Люди разучились пользоваться запахом так, как животные. Но обоняние у них отнюдь не атрофировалось. И если вы неприятно пахнете или, не дай бог, от вас воняет так, что хочется открыть форточку и высунуть в нее нос, это оттолкнет от вас кого угодно. Тут никакой имидж не поможет: с вами попросту невозможно будет находиться рядом - физически невозможно. Мойтесь почаще и привыкайте пользоваться парфюмерией. А что касается запахов изо рта - сходите к стоматологу.

И последнее: расслабьтесь. Почти у всех людей где-то что-то постоянно напряжено, челюсти сжаты, плечи подняты, руки и ноги скручены и перекорежены - все это отнимает силы, приводит к утомлению и усталости. Ведь чтобы поддерживать мышцу в состоянии напряжения, нужна масса энергии. Той самой энергии, которую можно использовать для исполнения желаний и достижения целей. Тут вам помогут баня, массаж и телесно-ориентированная терапия. В идеале тело не должно напоминать о себе. И заниматься им специально не надо, если вы, конечно, не профессиональный спортсмен. Просто приведите себя в порядок, а дальше - поддерживайте форму. Это потребует минимальных усилий, и вам приятно будет.

## **Имидж**

Здесь совсем просто. Вам понадобятся три вещи: желание выглядеть красиво, хороший стилист и деньги. Желание, предполагается, уже есть. Стилистов как тараканов, только найдите настоящего мастера. Денег может понадобиться много. Но это - ваши проблемы.

Внешность - это средство невербального общения. С ее помощью мы можем сообщить людям информацию о себе, которая поможет им сформировать мнение о нас. Изменяя лишь мелкие детали внешности, мы можем изменить отношение людей к нам и, таким образом, добиться желаемых результатов и исполнить собственные мечты.

Психологи пришли к выводу, что внешность - рост, вес, цвет кожи, одежда,



прическа, аксессуары, а когда дело касается женщин, еще и макияж и бижутерия - определяет 55 % первого впечатления от человека. Поэтому от правильного отношения к собственной внешности зависит, какое впечатление мы производим на окружающих. Следующие 38 % первого впечатления составляет наша манера поведения - язык тела: мимика и жестикуляция, походка и осанка, интонация и визуальный контакт. На то, что вы знаете или о чем говорите, остается лишь 7 %. Удивительно, но именно так люди воспринимают друг друга.

Изменение имиджа - непростое дело. Некоторые люди как бы прирастают к своему образу. Они привыкают к своим прическам и очкам, костюму и ботинкам.

Изменение привычек - это всегда стресс. И чем больше мы меняемся, тем выше уровень стресса.

Разработка стиля - не менее сложная задача, чем написание картины. Не каждый может написать картину. Но все люди с легкостью судят, кому какая одежда идет. Некритично следуя чужим рекомендациям, вы можете одеться совершенно безвкусно и произвести жалкое впечатление.

Многие люди говорят, что вам идет какая-то вещь, просто так, чтобы сказать вам приятное. Продавцы говорят это, чтобы всучить вам свой товар. Родители говорят это детям, чтобы заставить носить имеющиеся вещи и не тратиться на покупку новых.

Поэтому будьте осторожны, полагаясь на чужой вкус, лучше развивайте свой. А если у вас нет для этого времени, обратитесь к профессионалу. Одна консультация хорошего визажиста - и вы получите ответы на все вопросы о вашей внешности. Вообще в таком деле, как изменение имиджа, помощь профессионалов может оказаться очень полезной.

Стилист проработает ваш образ от оправы для очков до фасона шарфика, от макияжа до цвета мобильного телефона. Вы сами себя не узнаете! И ваши друзья вас не узнают! Это будет здорово. Если так, вы нашли мастера. Только учтите два важных момента.

1. Не полагайтесь на собственный вкус. Он менее развит, чем у мастера. Не цепляйтесь за свои привычки, за то, как вас одевала мама. Это все отстой. Раз вы пришли к профессионалу, пусть вас переделают полностью. Если потом захотите - вернетесь к прежнему стилю. Легко. Только поносите новый образ хотя бы с недельку, почувствуйте, как он на вас сидит, как изменилось отношение к вам. И только потом решайте, стоит ли возвращаться к старому.

2. Можно так: сегодня - шарфик, в пятницу - блузку, через год - ботинки... Но лучше обновиться сразу, за один раз. Придите к стилисту с деньгами, которые вы готовы на себя потратить. Сразу! Эффект будет совершенно другой и для вас, и для окружающих.

А иначе никто просто не заметит перемены. И вы сами тоже ничего не заметите и не почувствуете и останетесь по-прежнему в плохом настроении.

Не смешивайте разные стили: не надевайте кроссовки с деловым костюмом и вечерние туфли с шортами и футболкой. Это комично, но вы же не клоун в цирке.

В вашем имидже не должно быть дыр. Например, вы весь разодетый и расфранченный, но при этом у вас (на выбор): грязные ботинки, пахучие носки, связанные узлом шнурки... Эти знаки будут яркими флажками выделяться на фоне вашего суперимиджа.

Не увлекайтесь подделками. Дешевое портмоне с большими буквами Hugo Boss ничего не прибавит к вашему имиджу. Аляистый брелок Mercedes будет выглядеть нелепо если вы ездите на "копейке". Каждому будет понятно, что вы хотите выглядеть круче, чем можете себе позволить, а значит, вы бедны.

Есть множество салонов красоты, стилистов и книг по имиджу. Воспользуйтесь ими. И все у вас получится.

### **Невербальная коммуникация**

Осанка - стройная и подтянутая. Походка - плавная или стремительная. Поза - вальяжная или заинтересованная. Но не скрученная и не скукоженная. Взгляд - томный или пронзительный, зовущий или презрительный. Улыбка - приветливая, снисходительная или какая там бывает еще. Жесты - спокойные или, наоборот, порывистые. Речь - плавная или страстная. Интонация - по вашему выбору.

В общем, речь идет о том, что тело - это инструмент, которым мы выражаем свои чувства, желания, отношение к людям, миру и самим себе. Этим инструментом можно управлять, конечно, не так изощренно, как профессиональные актеры и лицедеи, но все-таки...

Тело должно говорить людям именно то, что вы хотите сказать, а не вводить их в заблуждение и не раскрывать ваши секреты. А вообще об уверенности и отношении человека к самому себе судят прежде всего по его невербальным проявлениям: поза, выражение лица, взгляд, интонация.

Так что проработайте язык тела: мимику, жесты, походку. Эти черты определяют 33 % первого впечатления, которое вы производите на окружающих. Можете записаться на курсы актерского мастерства. Или для начала воспользоваться книгой о языке тела, чтобы вникнуть в курс дела, а затем наблюдать за собой и сознательно изменять свое невербальное поведение, чтобы произвести нужное вам впечатление. Хорошо, если друзья расскажут вам, что в вашем невербальном поведении, по их мнению, не идет вам на пользу.

Научитесь говорить красиво. Люди общаются с помощью речи. То, как человек использует речь, говорит о его интеллекте и культуре. В свою очередь, интонация позволяет окружающим узнать о ваших чувствах. Поэтому повышайте культуру речи, работайте над ее интонационными характеристиками. Это можно сделать на курсах риторики.

### **Хорошие манеры**

Если вам кажется, что вы не с той стороны кусаете котлету или не за то место держите даму в танце, - вперед, в книжный магазин за самой толстой книгой про этикет. Прочитайте три раза и заучите наизусть (шутка). Тогда не надо будет ни в чем сомневаться, вы просто будете знать, как принято, а как - нет. А вообще-то этикет - не так уж важен. Был бы человек хороший!

## **Ваши желания**

Что здесь имеется в виду? У каждого человека есть нереализованные желания. Есть такие, которые хочешь просто осуществить, а дальше жить как жил. Побывать в Париже. Переспать с негром. Переплыть океан на лодке. Есть и другие, которые осуществляются, если что-то изменится в нашей ежедневной жизни. Это может быть, к примеру, желание сделать дома камин и каждый вечер греться у огня. Или завести собаку, да только мама против. Или ходить раз в неделю в ресторан. Еще почти каждый человек хочет чему-то научиться - рисовать пейзажи, играть на трубе...

В идеале, как только желание сформируется, человек его осуществляет: едет в Париж, заводит собаку, учится рисовать. Но так бывает далеко не всегда. Очень часто люди откладывают. Потому что нет денег. Или времени. Потому что нереально как-то. Или просто лень. Они планируют и мечтают, а желания остаются желаниями. Потом появляются новые, оттесняют старые, но тоже не исполняются. Несбывшиеся мечты елевавшимся комом накапливаются в душе, и человек в конце концов разучивается сильно и страстно чего-либо хотеть. А без этого и жизнь не в жизнь, и сил что-либо сделать в себе не найдешь.

Так что исполните свои мечты. Поймите, что для вас важно, и сделайте это. Даже если это дорого стоит, даже если этого никто больше не делает. Кстати, тогда вам легко будет уступать, идти другим навстречу, ведь с самым важным в вашей жизни все в порядке. Значит, в мелочах можно не настаивать на своем.

Только учтите, что все сказанное - не конкретные инструкции по изменению имиджа и не руководство по процедурам. Про эти вещи многое написано, но вот ведь беда: большинство людей носятся с идеей самоизменения, будь то новый имидж или оздоровление, но не доводят дела до конца. Им попросту нравится обманывать себя и других: как здорово они работают над собой и какими собираются стать красивыми, здоровыми и привлекательными. Но так и не становятся, потому что тогда не будет повода носиться с красивыми идеями и фантазиями. Останется одно - просто жить, а многие этого боятся. Не бойтесь жизни!

## **Навыки степного волка**

Прежде всего станьте независимым. Это очень важно. Быть независимым - значит уметь самостоятельно удовлетворять все свои потребности, то есть жить без недостатка и без чужой помощи.

Эпоха натурального хозяйства, когда каждый делал все для себя сам - и хлеб пек, и сапоги шил, - давно миновала, везде разделение труда и узкая специализация. В профессиональном плане каждый человек сейчас умеет сравнительно немного, а остальное он покупает. Если зарплата хорошая, хватает на все. И еще остается. Это - замечательный принцип. Он позволил достичь такого комфорта и изобилия, какое было немыслимо при натуральном хозяйстве.

Однако разделение труда оборачивается взаимозависимостью - люди не могут обойтись друг без друга. А это не всегда хорошо.

Пример: бесхозяйственный мужик. Готовить не умеет совершенно. Кухня - хуже тюрьмы. Фирменное блюдо - яичница. Пригорелая со скорлупой. Дырку в одежде не зашьет, будет ходить рваным. А если зашьет, то криво, так что потом все равно выбросит. Белье после стирки превращается в половую тряпку - ничего, новое купит.

Такому мужику нужна... кто? Правильно, хозяйка. Которую он и находит. А она, как правило, вьет из него веревки. А если мужик "витьеся" не хочет, она не кормит его. Через день он - шелковый и сделает что попросят. Отдаст все деньги. Потому что жена - кассир. Оставит без помощи дочь от первого брака. Потому что - кушать ведь хочется.

Еще пример: жена-домохозяйка. Двое детей. Муж приносит деньги. И измывается над ней прямо при детях. А жена - терпит. Всем говорит, что любит, или ради детей - отец им нужен. А на самом деле боится, что останется без денег, даже если муж дает копейки. А остальное тратит на баб и водку. Она и этого не зарабатывает. Не хочет. Не умеет. И научиться не хочет. Жалуется на жизнь. Жалко ее...

Последний пример: снова мужик. Нормальный. Работящий. И по дому все сделает, и характер покладистый. Даже слишком. Всем хорош. Только жена - стерва, а он ее терпит. Потому что вбил себе в башку, что другой не найдет. Останется один.

Никто с ним спать не захочет. Тем более - замуж за него...

У каждого из них есть слабая сторона. Очень слабая. Первый - бесхозяйственный, вторая - не зарабатывает, третий - соблазнять женщин не умеет. Но при всем этом есть в каждом из них что-то хорошее, полезное, выгодное. Первый - деньги приносит и все, что хочешь, делает, лишь бы покормили. Вторая - по дому батрачит и стелется как тряпка. Третий - тоже работяга, да еще и хозяйственный, и ноги о него повытирать можно.

Чувствуете закономерность? Если хоть в чем-то вы не можете обойтись сами, без помощи другого, вами начинают крутить и вертеть как вздумается, унижать, измываться и вытирать о вас ноги. Потому что все равно никуда вы не денетесь: кушать-то надо, без денежек в магазин не пойдешь и секса хочется.

И обязательно найдется тот, кто вашу нужду удовлетворит. Пусть и плохо, через пень колоду, но вы-то сами и так не сможете. А за это плату потребует. Какую? Да какую угодно. Ведь он - хозяин и монополист, а вы - беспомощная жертва, и делать с вами можно что угодно, вы все стерпите.

Еще один вариант зависимости. Представьте, что вы в тюрьме и вас бьют, или в армии, где дедовщина, или муж распускает руки. А драться вы не умеете: слабоваты, хилловаты или просто боитесь заехать гаду в челюсть. Уйти вы не можете, потом что на окне решетка; армия - та же тюрьма; от мужа уйти некуда. И делают с вами что хотят, а если вы не хотите - бьют. Это - ваше слабое место. И - источник зависимости.

Вот так страдают люди и калечатся жизни. Потому страдают, что не умеют чего-то.

\* Драться: защитить себя и того кто рядом; дать по морде или в глаз трем

хулиганам вечером в подъезде.

\* Наладить быт: приготовить; постирать; зашить; убратся; сделать так, чтобы было уютно.

\* Заработать деньги: найти работу; заняться бизнесом; схитрить; присвоить любым способом.

\* Найти подругу, друга, партнершу на ночь, жену или мужа тогда, когда надо, в любое время.

Это должен знать и уметь каждый: и мужчина, и женщина. Этому надо учить в школе. А не геометрии и Евгению Онегину, потому что это - жизнь, независимость, основа вашей силы и счастья.

Если умеете хоть что-то из этого - хорошо. Если нет - научитесь.

Запишитесь в секцию бокса. Вас натаскают как бойца. Поставят удары, пару раз отправят в нокаут. Вы привыкнете слетать с катушек и бить в челюсть. За шесть месяцев, если не тянуть резину.

Чтобы уметь готовить - идите на курсы поваров. Вас научат, с какой стороны держать кастрюльку. Потом - курсы кройки и шитья. Купите кухонный комбайн и стиральную машину - это облегчает жизнь. На худой конец, найдите того, кто вам это будет делать - кухарку, прачку, уборщицу, - но зачем же на них жениться? Теперь - деньги. Если хоть что-то умеете - используйте не откладывая. Одна женщина, например, купила старую вязальную машину и за один вечер научилась вязать одну только вещь: простейшие рейтузы. Она умела делать только один фасон и только один размер, но получалось хорошо и товар был ходовой. Ночью она вязала, а днем - стояла на рынке и торговала. А могла бы ведь тормозить: "Ох, я не умею! Ах, у других лучше выходит! Эх, у всех штаны есть!"

Если совсем ничего не умеете - научитесь. Тресните, а научитесь сами за неделю или даже за три дня. Купите диплом и работайте, потому что научиться зарабатывать деньги можно только одним способом - работая.

Чтобы знакомиться и соблазнять, идите в группы танцев, шейпинга, плавания, где есть и мужчины, и женщины. Научитесь хорошо выглядеть - сходите к стилисту.

Обновите гардероб, научитесь краситься, чтобы быть еще привлекательнее.

Исправьте фигуру. О том, как знакомиться и что при этом говорить, написаны десятки книг. Найдите, прочитайте и - действуйте.

Главное - действуйте. Не сидите сиднем. А то вот ведь что получается: научиться всем перечисленным навыкам можно очень быстро, при желании за полгода, не очень напрягаясь. Но люди годами носятся со своими проблемами, вместо того чтобы научиться чему надо. Нет, лучше они будут страдать и жаловаться на плохих родителей, плохого мужа, плохую судьбу.

Потому что - лень. Лень готовить и убирать. Лень работать и делать деньги. Лень искать подругу. Лень драться и себя защищать. Самая банальная лень, чаще всего - главный источник зависимости. О многих, очень многих можно сказать: "Лень раньше них родилась". Такие люди всегда будут страдать, потому что обратная сторона лени - зависимость. А значит - недовольство жизнью и самим собой, испорченное настроение и низкая самооценка, одиночество и бедность. Надо ли

это вам?

Есть еще одна причина. Зависимый человек чаще всего всю жизнь от кого-то зависит. Сначала - от папы или мамы, потом - от мужа или жены, дальше - от начальника, в конце жизни - от детей или сиделки, которая кормит бульоном и выносит судно. И всегда-то ему плохо, это для него нормальное состояние. Он привык, что всегда над ним кто-то есть, всегда он от кого-то зависит, кому-то подчиняется и позволяет топтать свое достоинство. Так всегда было. Так есть, и так должно быть.

Это, конечно, не сознательное убеждение, а самоощущение, вера на уровне чувств, основа мировоззрения, не подвергающаяся сомнению. Такой человек склонен к сохранению зависимости от родителей и попаданию под новые зависимости. Он как раб - всегда найдет себе нового господина. А сильный стремится к независимости и достигает ее.

Подумайте еще вот о чем. Как часто вы просите что-нибудь у других? Дело в том, что некоторые люди постоянно что-то у кого-то просят. Например, подсказать, который час, одолжить таксофонную карточку или зонтик у коллеги, чтобы добежать до кафе. Причем - регулярно и много раз. Вроде бы ничего плохого в этом нет и никого вы этим сильно не напрягаете...

Но! Кто просит, тот слаб. Сильный не просит. Наоборот, другие просят у него. Когда у вас нет часов, мобильного телефона или зонта, вы ищете, кто бы вам помог, то есть - зависите от других. А сильный человек независим, самодостаточен, у него есть все, что ему нужно.

Подобные точки слабости есть у многих. Они мешают, разъедают ваше чувство уверенности, словно шеича на ухо: "Ты слаб. Ты не можешь сам". Они заставляют других относиться к вам как к просителю, которому что-то от них нужно, то есть как к слабому.

Слабые места нужно ликвидировать. У человека, как правило, их бывает не больше десятка, так что не стоит тянуть. Просто купите то, чего вам не хватает. И не просите. Никого. Никогда. Ни о чем.

## **Козыри в рукаве: где взять преимущество**

Вопрос па засыпку: назовите ваши сильные стороны. То, чем вы выгодно отличаетесь от других или что умеете делать лучше других. То, почему вы - лучше всех. За что вы собой гордитесь. Ваши козырные карты в игре под названием "жизнь".

На размышление - тридцать секунд. Закончили? И сколько же сильных сторон у вас получилось? Больше пяти? Да вы просто гений! Две-три? Хорошо! Так держать! Одна? Тоже неплохо. Совсем ни одной? Ну что ж, не отчаивайтесь. Таких большинство. Но все можно исправить.

Прежде всего - зачем все это нужно? Глупый вопрос, но многие не понимают и таких простых вещей. Ответа три: деньги, имидж, самооценка. Если вы в чем-то Мастер, то вам могут за это заплатить, и немало. Если вы умеете что-то делать

хорошо, значит, вы выгодно отличаетесь от других, нравитесь окружающим И наконец, вам самому хорошо оттого, что вы такой умный и способный. Есть за что себя уважать!

Какими они могут быть, ваши сильные стороны? Да любыми! Например, сексапильность или накачанная фигура; умение быстро бегать и далеко плавать; красиво танцевать и соблазнять женщин; хорошо водить машину и заключать выгодные сделки; спасать фирму от налогов, а подсудимого - от тюрьмы; делать операции на сердце и махинации на бирже; играть на гитаре или на чужих нервах. Все что угодно.

Многие думают, что, раз они прошли курс обучения чему-либо и получили сертификат, на этом - все. Дальше они будут работать и им должны платить. Они не стремятся узнать больше, стать лучшим в своей области, вырваться вперед и создать новое. На самом деле человечество накапливает знания с огромной быстротой, технологии постоянно совершенствуются. То, что студент узнал на первом курсе, к концу обучения уже устареет лет на двадцать. Если не повышать постоянно свою квалификацию в такой, например, высокотехнологичной области, как программирование, то за два года отстанешь безнадежно. И дипломы не помогут.

Есть и другие люди. Они буквально поклоняются компетентности, чуть ли не молятся на нее. Если они чем-то занимаются, то стремятся достичь в этом совершенства, стать лучшими: в своей фирме, городе, стране или во всем мире. И у некоторых получается. Это ж здорово! Только надо тренироваться: по 14 часов в день стоять у мольберта, прыгать вокруг боксерской груши или од ну за другой соблазнять женщин, оттачивая свое обаяние и мастерство. Тренировка - и все получится и у вас будет повод для того, чтобы себя уважать. Реальный повод, а не надуманный.

Важно еще понять, в чем ваши слабости. Они есть абсолютно у каждого. Кто-то не умеет готовить или водить машину. Кто-то - танцевать или работать на компьютере. Кто-то боится высоты или робок с женщинами. Это нормально. Ведь в жизни невозможно быть круглым отличником, слишком много предметов, которые надо изучить. Так что не стоит комплексовать по поводу своих слабостей, главное - быть Мастером в том деле, которое вам нравится.

И все же, если ваши слабости не дают вам покоя, если вы много лет чувствуете себя убогим недоделком, короче, если вы с ними ну совсем никак не можете жить, - станьте сильным там, где вы слабы. Это труднее, чем развивать существующие задатки, ведь придется переступить через страх и заостеневшую неуверенность. Но если вы все-таки сделаете это, вы до неузнаваемости изменитесь.

Ведь каждая ваша слабость - это концентрированный страх. Он сковывает вас, отнимая силы. А когда слабость преодолена, силы возвращаются к вам. Мир, в котором вы живете, становится уютнее и роднее, а вы сами - могущественнее. Так что - учитесь. Ваши слабости - это жизненные задачи, которые вы должны решить. Тогда вы станете по-настоящему собой. Таким, каким вы можете быть.

## Напутствие

Сила - дело наживное. Даже самая закоренелая жертва плохого воспитания и тяжелых обстоятельств может открыть в себе силу и стать хозяином своей жизни. Примеров тому - масса. Даже трусливый человек может в минуту смертельной опасности проявить мужество и героизм. Робкий неудачник, встретив свою любовь, может как по волшебству измениться, превратившись из забитого сморчка в могучего рыцаря. (А может и не превратиться, ха-ха!)

Но не стоит ждать, пока нас настигнет неземная любовь или, не дай бог, маньяк в подворотне. Ведь все эти поводы могут не сработать, и вместо открывшихся в нас силы и мужества мы получим сердечные раны и разбитые носы.

Можно обойтись без этих душещипательностей и стать по-настоящему сильным и уверенным в себе человеком. Многие уже прошли по этому пути и смогли открыть в себе глубоко запрятанную силу. Вы тоже это можете.

Добиться желаемого результата на этом безусловно нелегком, но очень увлекательном пути вам помогут три принципа:

- \* тренировка;
- \* постепенность;
- \* систематичность.

Стать сильным - значит прежде всего научиться правильно общаться с людьми, то есть так, как хотите вы сами. И получать те результаты, которые вам нужны. Чтобы так общаться, нужен навык. А чтобы развить его в себе - тренируйтесь. Только так вы добьетесь результата. Без тренировок вы не пойдете дальше прочитанных книжек и полезных идей, которые, однако, не будут работать.

Так что тренируйтесь каждую неделю, а лучше - каждый день. От простого к сложному, а дальше - к самому сложному. Постепенно, соразмерно с вашими силами. Они будут расти, и то, что сейчас вам не по силам, завтра станет вполне обычным. А без постепенности вы надорветесь, как атлет, взявшийся за слишком тяжелую штангу. И, скорее всего, забросите свои тренировки.

Вносите в жизнь мелкие изменения. Вдруг и неожиданно для себя. Пойдите туда, где ни разу не были, сделайте то, чего не делал и раньше, - пусть и нечто незначительное, но зато новое для вас. Раскачивайте лодку своего застывшего бытия. Она перевернется, и вы поплывете. Придется поплыть.

Наконец, быть сильным значит быть сильным во всем. Во всех ситуациях и отношениях, присутствующих в вашей жизни. И этого не так трудно добиться, как кажется. Ведь слабых мест не так уж много, ну от силы 5-7 у каждого человека. И все наши "слабости", если вникнуть, - это мелочи, с которыми мы миримся из-за лени или по привычке. Так что разберитесь с ними. И будьте сильным во всем, с чем вам приходится иметь дело. Это и подразумевается под систематичностью:

тренировка;



постепенность;  
систематичность

- и все у вас получится.

Вы станете уверенным в себе и сильным человеком.

И настоящим хозяином своей жизни.

Успехов вам в этом приключении!

