

Содержание

Предисловие 7

Введение. Что такое миф о гневе 9

Часть первая

МИФ

Глава 1. Почему гнев бесполезен. 19

Глава 2. Как семь сварливых родичей гнева крадут ваше
время, деньги, творческий потенциал и радость 39

Глава 3. Почему нельзя игнорировать и подавлять гнев . . . 63

Часть вторая

УКРОТИТЬ И ПРЕОБРАЗОВАТЬ:

ПЯТИСТУПЕНЧАТЫЙ МЕТОД

Глава 4. Признайте свой гнев 81

Глава 5. Вспомните про дыхание. 97

Глава 6. Подключите воображение. 123

Глава 7. Развлекайтесь, развивайтесь, расширяйте
сознание 141

Глава 8. Признайте свой успех 161

Часть третья

ПРИЯТНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

Глава 9. Эмпатия как путь к счастью	181
Глава 10. Давать выход эмоциям — это нормально	199
Глава 11. Благотворные перемены	217
Глава 12. Путь к счастливой жизни	229
Благодарности	239
Примечания	241
Библиография	251
Об авторе	261

Предисловие

Если вы хотите, чтобы в вашей жизни было больше радости, вы попали по адресу. Я познакомился с Триш Ахджел Робертс в начале 2021 г. на стратегической сессии, которую проводил вместе с давними друзьями и деловыми партнерами Стивом Харрисоном и Пэтти Обери. После одного из самых непростых и бурных лет в новейшей истории Триш представляла свою книгу «12 шагов к сногшибательному счастью» (12 Steps to Mind-Blowing Happiness). Во время встречи я спросил у Триш, какой из 12 шагов она считает важнейшим. Она ответила не задумываясь: гнев и все связанные с ним эмоции — разочарование, раздражение, неудовлетворенность, обида и многие другие — не дают хорошим людям жить той радостной жизнью, которой они достойны. Она объяснила, что нужно научиться превращать свой гнев либо в спокойствие, либо в конструктивные действия. Сам по себе он бесполезен, и невозможно принять правильное решение или почувствовать себя счастливым, когда ты злишься. Я полностью с этим согласен. Если вы когда-нибудь были по-настоящему разгневаны, вы тоже знаете, что это правда.

Большинство людей просто не знает, что у них есть выбор. Ложное представление о пользе и необходимости злости Триш называет *мифом о гнев*. Она приводит убедительные доказательства своей правоты: данные исследований, примеры, истории из жизни — и предлагает задуматься о том, какую роль

гнев и другие негативные эмоции сыграли в вашей судьбе. Вы поймете, что часто, когда вам кажется, будто гнев вас мотивирует, это все равно что колоть орехи кувалдой. Можно достичь большего, прикладывая куда меньше усилий. К тому же, размахивая кувалдой, вы рискуете потянуть мышцу, то есть навредить себе. То же самое происходит, когда вы даете волю гневу.

Если вы смотрели фильм «Тайна», то имейте в виду: я тоже убежденный сторонник закона притяжения — идеи, что мы способны «притягивать» в свою жизнь то, о чем думаем и чего больше всего желаем. Иными словами, мысли материализуются. Как позитивные мысли создают позитивную реальность, так и негативные порождают негативную. «Взрывной характер» учит вас возвращать контроль над своими мыслями.

Эта книга появилась как нельзя более кстати. Если вы следите за новостями, то видите, как по всему миру распространяются гнев, ненависть и насилие. Но так быть не должно! Осваивая и применяя проверенные временем техники из этой книги, вы сможете стать спокойнее и счастливее, а ваша жизнь сделается гармоничнее и продуктивнее.

Неудивительно, что именно Триш написала «Взрывной характер». Кто, если не она? Триш более десяти лет изучает буддизм и философию йоги. Она сертифицированный коуч по личностному развитию и карьере, преподаватель, инструктор по медитации. И хотя в жизни ей пришлось пережить самые разные травмирующие события, она, как мне кажется, счастливейший человек. Я уверен: если вы последуете рекомендациям из ее замечательной книги, то не только освободитесь от гнева, но и откроете для себя мир радости.

Джек Кэнфилд, соавтор серии книг «Куриный бульон для души»* (бестселлер №1 по версии *The New York Times*) и «Правила успеха»**

* Кэнфилд Дж., Ньюмарк Э., Хансен М. В. Куриный бульон для души: 101 история о любви, которая открывает сердце и исцеляет душу. — М.: Бомбора, 2022.

** Кэнфилд Дж., Свитцер Дж. Правила успеха. — М.: Эксмо, 2021.

Введение

Что такое миф о гневe

Вам надоело чувствовать гнев? Или, может быть, вы и не считаете себя вспыльчивым человеком — просто время от времени испытываете разочарование, раздражение или неудовлетворенность в какой-то из сфер своей жизни? Бывает, что вас охватывают зависть, нетерпение, обида или чувство вины? Сейчас в ваших руках книга — просто книга, способная навсегда изменить вашу жизнь. Это шанс жить радостнее, достичь того, что для вас действительно важно, и добиться перемен к лучшему. Решившись разобраться со своим гневом, вы поступаете мудро — на такой шаг далеко не у всех хватает смелости. Много лет назад я прочла книгу Моргана Скотта Пека «Непроторенная дорога». Там были такие слова: «Злые люди ненавидят свет потому, что он разоблачает их перед самими собой»¹. Эта фраза врезалась мне в память. Признать и проработать свои негативные качества — сложно. Но если вы хотите жить яркой и насыщенной жизнью, приносящей радость и удовлетворение, вам придется поработать над собой. От себя не спрячешься. Вы — общий знаменатель во всех сферах своей жизни.

Гнев — обычное дело, но эта книга объяснит, почему он никогда не бывает продуктивным и всегда несет ложную

информацию. Говоря проще, гнев нам врет. Я поделюсь с вами всеми необходимыми инструментами, чтобы вы изгнали его из своей жизни. Вас ждут жизненные и, возможно, в чем-то знакомые вам истории: чем опасен гнев и во что он вам обходится. Вы освоите новый подход, который поможет избавиться от гнева и посвящать больше времени тому, что радует душу, наполняет жизнь смыслом и приносит плоды.

Я и сама не всегда знала то, чему хочу вас научить. Правду о гневe я начала постигать в 2010 г. Я была разведенной матерью-одиночкой, растила девятилетнюю дочь в незнакомом городе. Только что пережила тяжелый разрыв со своим мужчиной и каждый день приходила в офис с ощущением, что начальник меня ненавидит. Работа была сложной, а денег платили мало. Счета копились, а я падала с ног от усталости. Уверенность в себе таяла, и я влезла в мешковатый серый свитер, будто спрятавшись в нем от мира. Столько времени и сил вложено в учебу и карьеру — и все напрасно. Я чувствовала грусть, разочарование, обиду, растерянность, злость и безысходность. Родители пытались помочь, но в их глазах я видела разочарование. У меня разрывалось сердце. Выхода не было видно, и я гадала, чем заслужила все эти беды.

Как-то раз после работы, сидя на кухне, я зауглила слово «медитация». Мне всегда было любопытно, что это такое, и я подумала: а вдруг поможет? Тут же нашелся центр медитации неподалеку от моей работы, и, кроме того, там проводили получасовые занятия во время обеденного перерыва. То что нужно! Я сразу же записалась.

На следующий день было ясно и солнечно. Я прыгнула в свой маленький бежевый «Фольксваген Жук», пробилась сквозь пробки Атланты и наконец въехала на гравийную дорожку перед зданием, напоминавшим большой загородный отель. Приветливый мужчина открыл дверь, показал, где гостиная, и попросил разуться. Я прошла по деревянному полу босиком, радуясь, что недавно сделала педикюр. И тут я уви-

дела золотые статуи Будды — огромные, почти до потолка. Перед ними стояли маленькие хрустальные чаши с водой, конфетами и цветами. Солнечный свет лился в комнату через большие окна. Меня охватило умиротворение. Все было так красиво. В комнату вошла женщина средних лет — словно со страниц каталога одежды J.Crew: в брюках цвета хаки и бледно-розовой блузке. Она чуть поморщилась и сказала:

— Ну, раз сегодня больше никого нет, может, поменяем тему медитации? Не знаю, понравится ли вам то, что я запланировала.

Я не поняла. Почему мне может не понравиться медитация? Я заверила ее, что готова ко всему, что она предложит.

Она спросила, где я хочу сидеть — на стуле или на полу. Я выбрала пол, и мы уселись на подушки. И тут она ошарашила меня:

— Сегодня будем медитировать о смерти.

Смерть — самое то, ведь моя жизнь и так катится ко всем чертям, подумала я. Но вслух сказала с улыбкой:

— Отлично!

Я ничего не знала о медитации, но почему-то почувствовала, что размышления о смерти помогут мне больше ценить жизнь.

Женщина стала объяснять: хотя люди умом понимают, что когда-нибудь умрут, каждое утро они просыпаются с верой, что у них еще много времени впереди. Пока однажды не наступает день, когда времени больше нет. И это всегда оказывается для них неожиданностью.

Она научила меня мантре, и мы начали повторять ее вместе: «Сегодня я могу умереть». Снова и снова: «Сегодня я могу умереть. Сегодня я могу умереть». Потом мы просто сидели в тишине. И тут я почувствовала, как внутри меня что-то изменилось. Как в финальной сцене «Волшебника страны Оз», когда Дороти понимает: чтобы вернуться домой, ей достаточно трижды щелкнуть каблуками тифлек и трижды

повторить: «Нет места лучше дома». Я осознала, что в любой момент могу обрести внутреннюю опору, вернуться в свой духовный дом.

Когда сеанс закончился, я обняла на прощание женщину в розовой блузке, и меня поразила неожиданная теплота этих объятий. Я чуть ли не вприпрыжку поскакала по гравийной дорожке к машине. Моя жизнь изменилась навсегда. Это было похоже на околосмертный опыт, но я словно заново ожила. Меня охватило любопытство. Я спрашивала себя: чего еще я не знаю? Я стала каждую неделю ходить на занятия, ежедневно тренироваться, открывать для себя новые духовные традиции и практики исцеления.

Та женщина преподавала мне важный урок: жизнь коротка, а теплые объятия могут значить очень много. Мы до сих пор дружим. Я бесконечно благодарна за тот момент, изменивший мою жизнь. Если вы последуете урокам из книги, возможно, у вас будет свой момент, который станет для вас таким же памятным, каким для меня стал вечер, когда я сидела за кухонным столом и гуглила слово «медитация». Мы часто думаем, что жизнь меняется в какие-то значимые моменты: новая работа, рождение ребенка, окончание университета. Но нередко именно крошечные сдвиги меняют наш курс. Когда вы сами постигнете суть мифа о гневе, ваша жизнь уже не будет прежней. Вы откроете для себя новый путь, о котором даже не подозревали, — путь к свободе, радости и подлинному счастью.

Больше десяти лет я изучала буддизм и практиковала йогу, а потом покинула корпоративный мир и занялась коучингом. Я сертифицированный лайф-коуч, дипломированный инструктор по йоге и медитации, а также сертифицированный рэйки-практик. Я написала вдохновляющий дневник «12 шагов к сногшибательному счастью: озарения, цитаты и вопросы для яркого путешествия по жизни», ставший бестселлером на Amazon. Я выступаю с лекциями по всему миру

на темы гнева, сострадания и счастья. Теперь я буду и вашим проводником.

«Взрывной характер» начинается с теста на оценку уровня гнева. Он даст вам отправную точку. Остальная книга делится на три части. Часть 1 под названием «Миф» покажет, как гнев разрушает ваш внутренний покой и почему он *никогда* не бывает полезным. Часть 2, которую я озаглавила «Укротить и преобразовать: пятиступенчатый метод», научит вас новому подходу, который позволит в любой ситуации трансформировать гнев либо в спокойствие, либо в конструктивные действия. И наконец, часть 3 — «Приятное дополнение» — познакомит вас с тем, что сейчас кажется невозможным: с радостью жизни, свободной от гнева.

Я рекомендую вам завести специальный блокнот для работы с этой книгой. Если вам удобнее, можете делать заметки в смартфоне или на другом электронном устройстве. В конце каждой главы вы найдете ключевые идеи и упражнение «Разрушитель мифов о гневe». Оно поможет вам **усвоить и применить на практике** то, что вы узнали. Прочтите все 12 глав, выполните упражнения — и потом пройдите тест снова, чтобы оценить свой прогресс. Если вы проработаете каждую главу и добросовестно выполните все упражнения, результат вас удивит: вам удастся усмирить или даже полностью искоренить свой гнев. Последняя глава научит вас, как закрепить достигнутый результат: либо найти коуча, либо стать коучем для самого себя.

Возможно, вам захочется читать книгу выборочно, выхватывая отдельные фрагменты, но я советую двигаться последовательно и выполнять упражнения в конце каждой главы по порядку. Некоторые предпочитают сначала бегло просмотреть всю книгу, а потом вернуться к упражнениям. Возможно, это и ваш путь. Я разбила текст на небольшие разделы, чтобы книгу было легко просматривать, читать и использовать как справочник — так часто, как вам потребуется.

В жизни случаются моменты, которые меняют нас навсегда, — те самые *озарения*, о которых мы все так мечтаем. Гнев возникает, когда что-то идет не по-нашему. «Взрывной характер» научит вас обрабатывать свою реакцию на неприятности так, чтобы это приносило пользу, а не вред. Надеюсь, вы с таким же воодушевлением готовы пуститься в это путешествие, с каким я готова стать вашим проводником. Теперь вы знаете, чего ждать. Тогда чего же вы ждете? Давайте сделаем первый шаг к жизни без гнева, к тому, что я называю сносшибательным счастьем.

КАКОВ ВАШ КОЭФФИЦИЕНТ ГНЕВА

Начнем с теста, который покажет ваш коэффициент гнева. Эта информация поможет вам отслеживать свой прогресс. Ответьте на вопросы сейчас, затем, когда дочитаете книгу, — пройдите тест снова. Проверьте себя еще раз через полгода, когда вы начнете применять полученные знания на практике.

Оцениваем миф о гневе

Оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где 1 — «Никогда», 5 — «Всегда».

Если кто-то случайно толкает вас на улице, вы злитесь. _____

Вы долго помните обиды. _____

Когда люди оскорбляют вас или не проявляют уважения, вам хочется отомстить. _____

Если кто-то подрезает вас на дороге, вы мгновенно заводитесь. _____

Вы часто злитесь на самого себя. _____

Если в день запланированного мероприятия портится погода, это вас расстраивает. _____

Вы таите злость на людей, хотя никогда об этом им не говорили. _____

Вы завидуете другим. _____

Когда приходится стоять в очереди, вы теряете терпение. _____

В разговорах вам часто кажется, что вас перебивают и не слушают. _____

Вы часто срываетесь на крик в общении с семьей и друзьями. _____

В конфликте вы можете дойти до рукоприкладства. _____

Итого: _____

РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сколько баллов вы набрали?

48–60. Ваши отношения с гневом требуют работы. Но вы не одиноки в этом! Книга «Взрывной характер» поможет вам научиться преобразовывать гнев в более позитивные эмоции, и ваша жизнь станет радостнее. Если вы чувствуете подавленность или вас одолевает отчаяние, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту в области психического здоровья. Помните: никакие эмоции не способны вас уничтожить. Вы *можете* обуздать гнев и стать счастливее. Главное — не сворачивать с пути.

36–47. Вы где-то посередине: не все безоблачно, но в целом вы справляетесь. Таких, как вы, немало. Продолжайте работать над собой, и вы увидите прогресс. Совсем скоро ваша жизнь изменится к лучшему. Выполняйте все упражнения из раздела «Разрушаем миф о гневе», прорабатывая каждый шаг. Лучшее — впереди!

24–35. Только посмотрите на себя: сияете безмятежной улыбкой, будто знаете какой-то секрет! Вы прекрасно справляетесь с преобразованием гнева, шагая по тропе сногшибательного счастья. Так держать! Впереди — самая приятная часть пути. Продолжайте выполнять упражнения из раздела «Разрушаем миф о гневе», особенно те, которые находят у вас наибольший отклик. Вы молодец!

12–23. Поздравляем! Если вам удалось набрать так мало баллов, значит, вы настолько хорошо разобрались с гневом, что по-настоящему поняли суть мифа о гневе и почти не замечаете в быту ни сам гнев, ни его семерых сварливых родичей. Теперь вы пожинаете плоды — наслаждаетесь истинным счастьем. Но не останавливайтесь на достигнутом. Продолжайте применять технику «Укротить и преобразовать», наслаждайтесь радостью и душевным покоем.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Миф

Глава 1

Почему гнев бесполезен

**ГНЕВ ВОЗНИКАЕТ ТОГДА, КОГДА ЧТО-ТО
ИДЕТ НЕ ТАК, КАК ВАМ ХОЧЕТСЯ**

Вокруг гнева существует много путаницы. Одни говорят, что он необходим. Другие верят в его мотивирующую силу. Но все мы сходимся в одном: носить в себе гнев — мучительно. Даже мимолетная вспышка ярости причиняет боль. Возможно, вас учили «выпускать» гнев: бить по чему-то, швыряться вещами, кричать, задира́ть других или даже ввязываться в драку. Но, «выпустив» его, вы вскоре обнаруживаете, что он вернулся — пусть и в другом обличье. Он может прикинуться разочарованием, раздражением, обидой, ревностью (или завистью), нетерпением, чувством вины, негодованием, самобичеванием, депрессией, ненавистью — или превратиться в любое другое беспокойство, которое незримо, но постоянно гложет вас изнутри.

Книга «Взрывной характер» предназначена для тех, кто хочет освободиться от гнева во всех его проявлениях — будь то легкая досада, неистовая ярость или что-то среднее.

***Любая форма гнева разрушительна.
Всегда. Без исключений.
Гнев всегда лжет.***

Научившись преобразжать и полностью гасить свой гнев, вы откроете двери в жизнь, которая будет и спокойной, и, как я это называю, «сочной». Сочная жизнь богата и насыщена — как ваш любимый летний фрукт, домашняя еда или изысканный десерт. Это жизнь в гармонии с правдой, а не с ложью, которую нашептывают злоба и негодование.

Гнев можно определить как «сильное чувство недовольства, обычно сопровождающееся враждебностью»¹ или даже как «сильное чувство, которое мы испытываем, когда считаем, что кто-то повел себя несправедливо, жестоко или неприемлемо»². Эти простые определения описывают чувство гнева, но не затрагивают его *последствий*. Между тем у него есть последствия — неизбежные и всегда негативные. В своей книге «Как решить наши человеческие проблемы» Геше Келсанг Гьяцо* пишет: «Гнев — это ум, полный заблуждений. В таком состоянии мы сосредоточены на одушевленном или неодушевленном объекте, считаем его неприятным, преувеличиваем его недостатки и желаем ему зла»³.

У гнева есть цель. Его цель — навредить. Если не другим, то самому гневающемуся. Гнев всегда преувеличивает. А преувеличение — это ложь. Гнев лжет. Всегда. Каждый раз. Без исключений.

* Геше Келсанг Гьяцо (1931–2022) — тибетский буддийский монах, учитель медитации и автор книг, основатель международного движения «Традиция Новая Кадампа», адаптировавший буддийское учение для западной публики.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru