Прорвемся! Как справиться с проблемами

Автор:
Эндрю Мэтьюз

Прорвемся! Как справиться с проблемами

Эндрю Мэтьюз

Книга известного австралийского психолога и художника, автора бестселлера «Живи легко!» написана для тех, кому еще нет 18. В свойственной автору непринужденной манере обсуждаются основные проблемы подростков (комплексы, непопулярность у одноклассников, первая любовь, выбор профессии, жажда самостоятельности и др.), даются мудрые и ненавязчивые советы по их преодолению. Как всегда – неподражаемый юмор и великолепные иллюстрации.

Эндрю Мэтьюз

Прорвемся! Как справиться с проблемами

Серия «Психология. Счастье по Мэтьюзу»

Книга «Живи легко».

Великолепно иллюстрированная забавными рисунками книга о том, как найти свое место в жизни, получать удовольствие от работы, добиться желаемого и

жить счастливо, несмотря ни на что.

Эндрю Мэтьюз – австралийский психолог, художник, писатель. Его яркие, остроумные и глубокие книги о позитивном отношении к жизни, достижении успеха и процветания переведены на 35 языков и стали бестселлерами во многих странах мира.

Книга «Счастье здесь и сейчас» о том, как выработать свою собственную жизненную философию, которая поможет наслаждаться жизнью каждую минуту, обрести счастье в любви, сделать сногсшибательную карьеру, достичь процветания, жить в гармонии с собой и миром.

Эндрю Мэтьюз дает четкие и ненавязчивые рекомендации, приводит убедительные и проникновенные примеры успешных и счастливых людей.

В книге «Счастье в трудные времена» говорится о том, как стать счастливым и успешным, несмотря на любые негативные обстоятельства, личные проблемы и комплексы.

Рассматриваются разные стороны жизни: любовь, семья, дружба, здоровье, карьера, материальное благополучие.

И по каждой даются четкие, остроумные, нестандартные советы.

Все рекомендации сопровождаются реальными историями.

Книга «Прорвемся! Как справиться с проблемами» адресована подросткам 12–16 лет, но будет интересна и их родителям. В свойственной автору

непринужденной манере обсуждаются основные проблемы подросткового периода, даются полезные и ненавязчивые рекомендации. Неподражаемый юмор и великолепные иллюстрации.

Книга «Останови их!» адресована тинейджерам и их родителям. Проблема, которой она посвящена, может испугать и шокировать, однако ее невозможно обойти стороной. Это проблема издевательств, унижений и оскорблений в подростковой среде, которые приводят порой к роковым последствиям. В книге подробно рассказывается, что нужно делать подросткам и их родителям в разных ситуациях – от «невинных» обид до угрожающих жизни и здоровью ребенка преследований.

Легкий язык и никакого морализаторства, только откровенный разговор о том, что волнует всех.

Книга «Счастье. Краткий курс» – отличный подарок близким и любимым! Мудрые, жизнеутверждающие, остроумные советы и великолепные рисунки.

Будьте счастливы уже сегодня и навсегда!

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Книга настолько затягивает, что я от нее не могла оторваться. Написана просто великолепно… будто смотришь канал «Дискавери» в диснеевском изложении».

Шеррин Яп,

Сингапур

«Эта книга помогла мне лучше понять жизнь. Очень полезная книга и очень хорошая».

Сьязмин Мохд, 15 лет,

Малайзия

«Я не только вынесла из книги много полезного, но и узнавала в ней себя. Мне очень понравились разделы про друзей и про уверенность в своих силах. Когда я попробовала делать так, как написано, у меня все получилось. Я уверена, что другие читатели получат от книги столько же удовольствия, сколько и я».

Кимберли Вонг,

Гонконг

«Не книга, а бриллиант чистой воды. В ней так просто говорится о сложном».

Доктор Питер Мануэль,

директор колледжа

«Виктор Харбор», Австралия

«Как бы я хотел, чтобы эта книга существовала во времена моей юности. Как отец подростка, рекомендую ее всем родителям и тинейджерам».

Кристофер Фернандо,

Барристер, Малайзия

ПОСВЯЩЕНИЕ

Моей драгоценной жене (и издателю) Джулии.

Спасибо тебе за твою любовь и поддержку. Ты не перестаешь меня изумлять! Целых десять лет ты подталкивала меня написать книгу для подростков. Спасибо тебе за твои мудрые советы, за вдохновение и бесконечный редакторский труд. Это – твоя книга, и состоялась она только благодаря тебе.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо вам, Мэри Дума, Джулия Грин, Элизабет Дэвис, Ева Джексон, Люсинда Наппер, Серин Казиф, Кумаресан, Сьязмин Мохд Халид, Махаммад Суфи Абдул Шукор, Карен и Мэтью Ризон, Аманда Уилсон-Банч, Бек Шнайдер и Кристиан Хоммель, за то, что не пожалели времени на чтение рукописей, а также за все ваши комментарии и поправки.

Спасибо вам, Грейс и Аарон Тан, за потраченное время и дельные рекомендации.

Спасибо Кристоферу Тану за советы.

Случалось ли вам:

• хотеть быть постарше?

• хотеть иметь больше денег?

• стыдиться своих родителей?

• хотеть изменить внешность?

• мечтать поменять родителей?

Возникало ли у вас чувство: «Никто меня не понимает»?

Приходилось ли вам гадать: «Смогу ли я когда-нибудь по-настоящему влюбиться?»

Проявлялось ли у вас желание поубивать своих братьев и сестер?

Задавались ли вы вопросом: «Зачем мне учить в школе всю эту ерунду, которая никогда в жизни не пригодится?»

Случалось ли вам когда-нибудь задумываться: «А нормальный ли я?»

«Нормальный ли я?»

Если вы даже на половину приведенных выше вопросов ответили утвердительно, значит, с вами все в порядке! И значит, эта книжка скорее всего окажется для вас полезной. Кроме того, в надежде, что хоть у кого-нибудь из вас станет легче на душе, я сообщу вам следующее: девяносто шесть процентов подростков недовольны своим лицом или фигурой!

Вероятнее всего, вы считаете, что:

• чем умнее человек, тем больших он добивается успехов;

• чем легче у человека жизнь (и чем меньше ему нужно работать), тем он счастливее;

• все парни достаются самым симпатичным девчонкам;

• все девчонки достаются самым смазливым парням;

• ошибки – это плохо.

Но все это совершенно не обязательно правда. Просто читайте дальше…

Если все время делать одно и то же…

В тринадцать лет я был мальчишкой очень дерзким и поэтому не вылезал из всяческих неприятностей…

Ребята постарше считали, что меня нужно учить уму-разуму. Они запихивали меня головой в унитаз. Устраивали «темную» в чуланах. На улице Тони Фергюсон не упускал случая подтолкнуть меня, чтобы я во весь рост растянулся в грязной луже. А выглядеть «крутым пацаном», когда только что с головой окунулся в лужу, очень трудно.

Учителя тоже считали, что меня нужно научить прикусывать язык. Они отправляли меня к заместителю директора школы. А у него в распоряжении была толстенная указка…

– Мэтьюз, ты зачем пришел?

– Миссис Стюарт сказала, что я грубиян, сэр.

– А ты ей грубил?

– Да, сэр.

– Кажется, мы с тобой уже общались на прошлой неделе?

– Да, сэр.

– И на какую тему?

– Я грубил учителям, сэр.

– Нагибайся!

ШМЯК! ШМЯК!

– Теперь ты усвоил, что был неправ?

– Да, сэр.

Проходит неделя…

– Мэтьюз, ты зачем пришел?

– Мистер Робертс сказал, что я грубиян, сэр.

– А ты ему грубил?

– Да, сэр.

– Кажется, мы с тобой уже общались на прошлой неделе?

– Да, сэр.

– И на какую тему?

– Я грубил учителям, сэр.

– Нагибайся!

ШМЯК! ШМЯК!

– Теперь ты усвоил, что был неправ?

– Да, сэр.

В результате всего этого я и вправду кое-что усвоил. Я сообразил, что если все время делать одно и то же, то и результаты будешь все время получать одинаковые!

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если хочешь изменить жизнь, начни себя по-другому вести.

Один парень как-то спросил меня:

– А что если я не хочу быть счастливым?

Что если я хочу жить в страданиях?

– Живи в страданиях, если тебе для счастья нужно именно это, – ответил ему я.

Почему в жизни столько боли?

Боль

Когда случайно прикусишь язык, трудно воспринимать «боль» как нечто позитивное. То же самое можно сказать и про мозоли на ногах. «Какая польза от того, что у тебя нога болит?» – можете спросить вы.

Но что было бы, если б мы с вами никакой боли чувствовать не могли? Сколько раз мы оттяпывали бы себе зубами кончик языка или ошпаривали бы задницу, плюхнувшись в горячую ванну? Физическая боль – это идеальный сигнальный механизм, заставляющий нас вовремя сменить свое поведение, чтобы не получить более тяжелых повреждений и увечий. Боль говорит нам: «Пора бы прекратить делать то, что сейчас делаешь!»

И знаете что? Эмоциональная боль доносит до нас сообщение точно такого же содержания.

Когда нам слишком долго не по себе, т. е. когда мы ощущаем неприязнь, ревнуем или на что-то злимся, эмоциональная боль, как правило, сигнализирует нам, что пришло время как можно быстрее поменять образ мышления, т. е., скажем:

• перестать считать, что твои друзья должны во всем с тобой соглашаться;

«А потом, если не поможет комбинация разложить компьютер на «биты» с помощью бейсбольной биты».

• прекратить думать, что счастливым тебя могут сделать те же друзья или близкие;

• простить себя за все, выбросить из головы мысли о сделанных ошибках и продолжать идти вперед.

Если говорить о физической боли, то мозоль на ноге – это сигнал, что пора бы сменить обувь. Боль эмоциональная, по ощущениям мало отличающаяся от мозоли на мозгах, семафорит нам, что пришло время поменять точку зрения.

Боль часто исчезает, стоит только начать смотреть на вещи по-другому.

А как научиться видеть мир иначе? Об этом-то и написана эта книга.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если говорить о физической боли, она не уйдет, пока мы не перестанем делать одно и то же.

Если говорить о боли эмоциональной, она тоже не уйдет, пока мы не перестанем делать одно и то же.

Зачем нужны проблемы и неприятности?

В большинстве случаев мы не предпринимаем активных действий, пока не появятся проблемы… или, хуже того, пока с нами не приключится какое-то катастрофическое событие!

ПРИМЕР: Ты играешь в школьной баскетбольной команде. Потренироваться и покидать мяч в кольцо тебе, как правило, лень, а поэтому со штрафными бросками у тебя швах! Но вот наступает вечер очень важного для твоей команды матча. Вы проигрываете одно очко, а табло показывает, что до конца встречи всего одна секунда. Все зависит от того, как ты бросишь два штрафных. И что?

Ты оба раза мажешь! Лучше бы я умер до матча, думаешь ты!

Хорошенько попинав стенку в раздевалке, ты выдумываешь план. Ближайшие три месяца ты каждый вечер будешь делать по двести бросков. Со временем у тебя начинает получаться все лучше. И вскорости ты становишься лучшим снайпером в команде. Почему? Да проблемы заставили!

ПРИМЕР: Оценки по математике у тебя становятся все ниже. Ты уже завалил три зачета подряд. Учитель говорит: «Еще одна попытка, и если не сдашь, то останешься на второй год». Да уж, всем проблемам проблема!

Внезапно у тебя в голове возникает план действий. Ты уговариваешь приятеля пару раз в неделю заниматься с тобой математикой. Берешься за учебники и сам. Проходит совсем немного времени, и ты, вдруг сообразив, что в математике ровным счетом ничего сложного нет, начинаешь щелкать задачки и контрольные, как орешки! Почему? Да неприятности заставили!

Так уж устроена жизнь. Мы плывем себе по течению, пока проблемы растут и становятся все серьезнее. В конце концов нам просто приходится начать что-то предпринимать, и в результате этих активных действий мы оказываемся в гораздо лучшей ситуации, чем до появления проблем.

Из катастроф мы выносим больше уроков, чем из успехов. Катастрофические события заставляют нас обратить на себя внимание и начать действовать!

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Проблемы – это не обязательно плохо.

Разочарования

Как же быть с крупными разочарованиями?

Скажем, идешь устраиваться куда-нибудь подработать, а выбирают не тебя, а твоего приятеля. Или покупаешь себе новую машину, а ее через неделю угнали. Или влюбляешься в соседа, а он, оказывается, без ума от девчонки из дома

напротив.

Реагировать на такие досадные неприятности можно по-разному.

• Задаться вопросом: «Почему именно на меня вечно валятся все шишки?» Это вариант для законченных лузеров, потому что дает возможность уйти с головой в свои несчастья и бесконечно себя жалеть. А покуда жалеешь себя, ничего для решения проблемы сделать не сможешь.

• Сказать себе: «Все это не по моей вине происходит». Еще одна отмазка! Даже если ты в происходящем не виноват, спрашивать себя надо о другом: «А как я собираюсь в этой ситуации действовать?»

• Поставить вопрос: «Чему меня все это научило?» Именно такой подход помогает после любого удара жизни снова вскочить на ноги. Спроси себя: «Какой урок я извлек из случившегося?», «Чего я еще не сделал?», «Кто способен мне помочь?». Только так сможешь выработать план, благодаря которому в следующий раз все сложится гораздо лучше.

Если будешь твердо верить (или даже просто притворишься), что все в твоей жизни происходит с определенной целью, то даже самые большие разочарования станут для тебя источником науки на будущее. Жизнь нас не наказывает. Жизнь нас учит. И приходим мы в этот мир, чтобы эти знания получать.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Ты не побежден, пока не сдался сам.

Во всем виноваты другие?

Конечно, можно заявить: «Я и сам в курсе, что история мне никак не дается. В этом учительница виновата». И что же, оценки от этого сами по себе улучшатся?

Конечно, можно сказать: «Я знаю, почему у меня все время нет денег. Начальник мне мало платит!» Это поможет? Ты в результате научишься экономить деньги?

Обвиняя в своих бедах окружающих, мы, как правило, ничего не делаем, чтобы самостоятельно исправить ситуацию. То есть остаемся при своих проблемах.

Фред говорит: «У меня нет друзей. Меня никто не понимает!» Таким образом он просто пытается ни за что в своей жизни не отвечать. Но пока Фред будет винить во всем окружающих, он будет обречен сидеть субботними вечерами дома в полном одиночестве.

Мэри говорит: «Я знаю, почему у меня такая безрадостная жизнь. Всему виной моя мать». Верная гарантия, что в дальнейшем у нее радости будет еще меньше. Обвинив во всех своих бедах маму, делу не поможешь.

После любого провала или какой-нибудь неудачи спроси себя: «Нет ли в том, что случилось, и моей вины? Что сделать, чтобы этого больше не повторилось?» Именно такими вопросами задаются люди, умеющие достигать успеха.

Дело не в том, что с тобой произошло, а в том, как ты к этому относишься

СЛУЧАЙ ИЗ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 1: Мой друг Джон Фопп родился без рук. Тем не менее он получил степень магистра в области современных коммуникаций и выступает с лекциями в компаниях и высших учебных заведениях по всему миру. Он никогда не спрашивает себя: «Почему же я родился без рук?» Он задает себе вопрос: «Что я могу сделать, даже несмотря на это?»

Все, что мы с вами делаем руками, он делает ногами: причесывается, считает деньги, управляет автомобилем, открывает двери. Пойти с Джоном в китайский ресторан – сплошное удовольствие. Тогда как остальные посетители едят вилками и ножами, считая, что с палочками управляться слишком трудно, Джон мастерски орудует палочками, держа их пальцами ноги!

«Я принимаю себя таким, какой есть, – говорит Джон. – Без всех трудностей, что мне пришлось пережить, я был бы совсем другим человеком».

СЛУЧАЙ ИЗ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 2: Тони Кристиансен – сертифицированный спасатель на водах, чемпион по плаванию, обладатель черного пояса по тхеквондо, победитель множества чемпионатов по спидвею и автогонкам, лицензированный пилот, успешный бизнесмен и отец троих детей. У Тони нет ног. Он лишился их во время несчастного случая на железной дороге, когда ему было всего девять лет.

И какова же его жизненная философия? Никогда не говори: «Я не могу».

Пока будешь верить, что у тебя в жизни случилась какая-то катастрофа, вся жизнь будет продолжать развиваться по катастрофическому сценарию.

Допустим, твой отец вдруг собирает все семейство в комнате и объявляет:

– Меня назначили на новую работу. Мы с вами переезжаем в Перу!

– О нет! – говоришь ты. – Это ж всей моей жизни конец! Я потеряю всех друзей. Да и где, скажите мне, в Перу купишь приличный гамбургер?

И пока будешь продолжать думать, что жизнь твоя дала трещину, будешь жить в несчастье и унынии.

Но в один прекрасный день ты вдруг меняешь точку зрения. В голове возникает мысль: «Никто из моих друзей о таком приключении и мечтать не может! Я научусь говорить по-испански. Научусь есть какую-нибудь другую еду! А друзья, может, смогут приехать со мной повидаться!»

Измени свое отношение к событию, и поменяется вся жизнь.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Любая наша «катастрофа» – не столько катастрофа, сколько ситуация, дожидающаяся, чтобы мы переменили свое к ней отношение.

Кто я?

Неужели обязательно любить себя (или хотя бы себе нравиться)?

Да! Человек, не способный любить себя самого, до предела достанет всех окружающих!

У человека с ущербным образом собственного «я», как правило, есть всего две жизненные стратегии, способные кого угодно довести до бешенства. Такие люди либо а) постоянно критикуют всех вокруг, либо б) непрестанно критикуют самих себя.

СТРАТЕГИЯ А: Постоянные придирки ко всем вокруг. Они считают, что критика окружающих позволит им лучше относиться к себе самим.

Взять, например, Фреда, страдающего от глубокого комплекса неполноценности. Он твердо уверен, что у него огромный шнобель и поросячьи глазки. А еще в глубине души он считает, что не слишком-то умен.

И что же он делает, чтобы повысить свою самооценку? Критикует всех своих друзей. Каждому он придумал какую-нибудь кличку, типа Тупорыл, Скелетина или Куриные Мозги. Когда кто-то делает какую-нибудь ошибку, он не упускает случая обратить на это внимание всего класса. (Вполне вероятно, он даже и не подозревает, что критикует окружающих, и не осознает, зачем и почему это делает.)

Если кто-то из ваших родителей, друзей, братьев или сестер постоянно критиканствует в отношении окружающих, то это происходит скорее всего потому, что они не слишком-то хорошо относятся сами к себе. В таком случае надо просто помнить, что ты становишься объектом придирок, потому что проблемы у них, а не у тебя. Если не забывать о том, что это их поведение является следствием их же внутренней боли и дискомфорта, то переносить его будет гораздо легче.

СТРАТЕГИЯ Б: Иногда следствием нелюбви к себе становится непрестанная критика в свой собственный адрес. Такие люди действуют от противного…

Возьмем, к примеру, Мэри, которой все в себе не нравится. Она непрерывно долдонит своим подружкам: «Ты-то вон какая красивая. Ты-то вот какая умная. А я – страшная и тупая, и меня никто не любит». Говоря все это, она просто надеется, что в ответ ей скажут: «Нет, Мэри! Ты – самая настоящая красавица и умница». Но в какой-то момент люди типа Мэри начинают до тошноты действовать на нервы!

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Когда мы не нравимся себе самим, мы раздражаем и всех окружающих.

Кроме того, мы и себя постоянно держим в состоянии серьезного стресса. Но стоит только научиться относиться к себе немного лучше, как все эти игры оказываются нам совершенно не нужны.

Но как же мне себя полюбить?

В глубине души почти любой из нас считает, что должен бы быть получше. Мы думаем, что оценки у нас должны бы быть повыше. Мы хотим пользоваться большей популярностью среди сверстников и тусоваться в самой модной компании. Мы сами чувствуем, что не оправдываем родительских надежд, а тут еще предки подливают масла в огонь, постоянно доставая нас фразами типа: «У всех дети как дети, а ты!.. Хоть бы с брата своего брал пример!»

Когда скучно и грустно, будь сам себе лучшим другом. Просто скажи себе, что до сих пор жил настолько правильно, насколько мог. Ведь никто из нас не ставит себе задачи как можно сильнее испортить себе жизнь! Конечно, ты делал время от времени какие-то глупости, но, набираясь опыта, ты скорее всего сможешь избегать этих ошибок в будущем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/endryu-metyuz/prorvemsya-kak-spravit-sya-s-problemami

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить