



НАМ ХУН ЛИ

ИСКУССТВО ДЕРЖАТЬ ГРАНИЦЫ

Древнекитайские
стратегии против
манипуляций
и чужого влияния



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Н24

DON'T BE AN EASY PERSON WHEN YOU TRY TO BE A GOOD PERSON
(좋은 사람 되려다 쉬운 사람 되지 마라)
by Namhoon Lee (이남훈)

좋은 사람 되려다 쉬운 사람 되지 마라
DON'T BE AN EASY PERSON WHEN YOU TRY TO BE A GOOD PERSON

Copyright © 2024 Lee Nam Hoon
Russian Translation Copyright © 2026 Publishing House Eksmo
Russian language translation rights arranged
with PAGE2BOOKS through EYA (Eric Yang Agency)

Нам Хун Ли.
Н24 Искусство держать границы : древнекитайские стратегии против манипуляций и чужого влияния / Нам Хун Ли ; [перевод с корейского Д. Ванюковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. — (Воин внутри меня. Избавься от сомнений, победы страхи и закали характер).

ISBN 978-5-04-229158-6

Книга о том, как сохранить себя, когда на вас пытаются влиять другие. Нам Хун Ли обращается к мудрости древнекитайских стратегов и показывает, как выстраивать личные границы, отличать свои желания от навязанных и не позволять чужим интересам управлять вашими решениями.

Двадцать пять стратегий помогут распознавать манипуляции, понимать истинные намерения людей, противостоять давлению и действовать по-своему.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-229158-6

© Ванюкова Д., перевод на русский язык, 2025
© Марчук А.С., дизайн обложки, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ПРОЛОГ

БЫТЬ СМЫТЫМ ВОЛНОЙ И ОКАЗАТЬСЯ В ГРЯЗИ ИЛИ, ОСЕДЛАВ ВОЛНУ, ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?

В нашем мире существует множество форм силы: центробежная, направленная от центра, и центростремительная, действующая в противоположном направлении. Ускорение, которое пропорционально действующей на него силе, и противостоящая этому сила трения. Сила восстановления, возвращающая все в исходное состояние, и сила сопротивления, противостоящая внешнему воздействию. Влиянию этих сил подчинена не только природа, но человеческое общество в процессе его функционирования, внутренних столкновений и объединений. Но есть одна уникальная сила, о которой не говорят на уроках физики, — *лидерство*. Это динамическая сила, которая достигает своей цели, контролируя баланс и гармо-

нию целого, находясь на переднем крае или в самом центре. Обычно ее еще называют *инициативой*, что означает «право и способность руководить и занимать активную позицию».

БИТВА РАЗУМОВ, СРАЖЕНИЕ СТРАТЕГИЙ

Инициатива оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Если человек теряется в негативных эмоциях, не может выйти из зависимых отношений или погружен исключительно в работу, он находится в настоящем рабстве и просто плывет по течению, подчиняясь обстоятельствам, вместо того чтобы идти к намеченной цели. В итоге он может даже забыть, что когда-то к чему-то стремился. Фразы вроде «жизнь не имеет смысла» или «жизнь — это страдания» чаще всего можно услышать именно от тех, кто оказался в тупике и потерял инициативу, делая только то, что приносит пользу другим.

ТАК СТОИТ ЛИ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ УТРАТИЛИ КОНТРОЛЬ, ВИНИТЬ В ЭТОМ СВОЕ НИЗКОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ СИЛЫ? К СЧАСТЬЮ, НЕТ. У ИНИЦИАТИВЫ ЕСТЬ ОДНА ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ: ОНА НЕ ЗАВИСИТ НАПРЯМУЮ ОТ КОЛИЧЕСТВА ВЛАСТИ ИЛИ БЫСТРОТЫ ЕЕ РЕАКЦИИ, ПОЭТОМУ ПЕРЕХВАТИТЬ ЕЕ МОЖЕТ АБСОЛЮТНО ЛЮБОЙ.

Даже если кажется, что монарх обладает абсолютной властью, один выдающийся министр может навести порядок в государстве, а хитрый придворный — внести смуту. То же касается любой компании, где, несмотря на всю власть генерального директора, один талантливый руководитель отдела способен контролировать ход работ и завоевать уважение коллег. Но ни богатство, ни возраст не гарантируют лидерства.

Причина в том, что инициатива имеет совершенно уникальную природу: она рождается из стратегии. Если вы понимаете ситуацию, умеете разбираться в людях, видите, как распределяется власть, и знаете критически слабые места, то можете завладеть инициативой независимо от собственной силы или слабости, имеющейся власти, денег или возраста. Борьба за инициативу — это битва разумов, сражение стратегий.

КАК ВЫГЛЯДИТ ЧЕЛОВЕК, ПОТЕРЯВШИЙ ИНИЦИАТИВУ

Понять, что человек утратил инициативу, можно по нескольким характерным признакам. Он всегда прилежно и без нареканий работает, но в итоге его или увольняют, или он живет в постоянной тревоге, хотя получает высокие оценки и положительные отзывы. Он делает добро и хочет быть «хорошим», но в конечном счете становится «удобным человеком», которого легко используют и игнорируют. Кто-то всю жизнь жертвует собой ради семьи, но так

и не получает от родственников ни уважения, ни благодарности. Все это — типичные черты человека, потерявшего инициативу.

Почему же, несмотря на все усилия, результат все равно разочаровывает? Потому что инициатива рождается не из усердия (которое, безусловно, служит важным элементом, наполняющим жизнь смыслом), а из способности видеть всю ситуацию целиком — себя, свою жизнь и связи, открывать скрытое, обнаруживать неявное и заново перераспределять силы и ресурсы. Разница между этим и простым усердием — как между картиной на холсте и трехмерной картиной в небе.

Особенно важно то, что инициатива вызывает мощные внутренние изменения. Чтобы преодолеть тревогу, депрессию или ощущение безысходности, одной лишь силы духа недостаточно. Но конкретный способ завладеть инициативой дает надежду, порождает страстное желание действовать и преодолевать трудности, ускоряя позитивные изменения в сознании.

К СОЖАЛЕНИЮ, ОБ ИНИЦИАТИВЕ, ТАКОЙ ВАЖНОЙ СИЛЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ, НЕ ПИШУТ В УЧЕБНИКАХ И НЕ ГОВОРЯТ НА КУРСАХ. ПОТОМУ ЧТО СПОСОБ ЕЕ УДЕРЖАНИЯ — ЭТО ЛИЧНЫЙ СЕКРЕТ, КОТОРЫМ РЕДКО ДЕЛЯТСЯ ДАЖЕ С САМЫМИ БЛИЗКИМИ.

Однако мы можем обратиться к тем, кто еще две с половиной тысячи лет назад боролся за инициативу. Древние восточные классические тексты сохранили мысли великих героев, мудрых советников и всех тех, кто смело прокладывал себе путь вперед. На эти проверенные временем и заслуживающие доверия знания можно опереться. Я надеюсь, что эта книга поможет не верящим в себя людям обрести смелость и креативные идеи, чтобы вернуть инициативу.

НЕПОКОРЕННЫЙ

Invictus

Из-под покрова тьмы ночной,
Из черной ямы страшных мук
Благодарю я всех богов
За мой непокоренный дух.

И я, попав в тиски беды,
Не дрогнул и не застонал,
И под ударами судьбы
Я ранен был, но не упал.

Тропа лежит средь зла и слез,
Дальнейший путь не ясен, пусть,
Но все же трудностей и бед
Я, как и прежде, не боюсь.¹

Уильям Эрнст Хенли

¹ Сборник «Английская поэзия в русских переводах. XIX–XX вв.» (М.: Радуга, 1984)

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог

Быть смытым волной и оказаться в грязи, или, оседлав волну, добиться успеха?	5
Битва разумов, сражение стратегий	6
Как выглядит человек, потерявший инициативу	7

Часть 1. НЕ ЛАЙ, ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ УКУСИТЬ

15

Настоящий вкус жизни можно познать, если ты в ней главный герой	15
Лучше обидеть других, чем позволить обидеть себя	18
Недостатки — не слабость, а возможность	25
Слабые устраивают хаос, сильные побеждают молча	31
Неиссякаемый потенциал рождает легенду	36
Чтобы вырваться вперед, нужно уметь отступать. Чтобы существовать, нужно уметь забывать	42

Часть 2. НЕ ПОТЕРЯЙ СВОЙ СТИЛЬ В ПОГОНЕ ЗА ТРЕНДАМИ

49

Умение держать дистанцию и возводить стены	49
О важности самоопределения	52

СОДЕРЖАНИЕ

Нельзя терять свой стержень, подстраиваясь под окружающий мир	58
Не становитесь странными, стремясь быть особенными	63
Повелевать и отталкивать или привлекать и притягивать?	68
Колышется не флаг, а ваша душа	73
 Часть 3. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ:	
ОЖИДАНИЯ И ВЕЖЛИВОСТЬ.....	79
Почему, стремясь быть «хорошим», вы становитесь «удобным»	79
Не заглотите наживку — не станете пойманной рыбкой	82
Игнорируя дискомфорт, вызванный сопротивлением, вы становитесь легкой мишенью	87
Скрывайте до самого конца свое мнение об окружающих	92
Не дайте комплиментам ввести вас в заблуждение и остерегайтесь сплетен за спиной	97
Как реки стемятся к морю, так и люди влекутся к выгоде	103
 Часть 4. ПРИЧИНА НЕ В СЛУЧАЙНЫХ НЕУДАЧАХ, А В ОТСУТСТВИИ ПРОЗОРЛИВОСТИ	
Сохраняйте инициативу, развивая в себе умение разбираться в людях и видеть возможности	109
Сомнения причиняют боль, но без них вас ждет катастрофа	112
Станьте не топором, что ранит душу, а лампой, дающей свет	118

СОДЕРЖАНИЕ

Невысказанные слова — ваши рабы, но стоит их произнести, как они становятся вашими хозяевами	123
Поселив обиду в чужом сердце, будьте готовы, что она вернется в ваше	128
Жадность приносит не удовлетворение, а лишь еще большую жажду	133
Часть 5. ЧТОБЫ ВЫЙТИ ЗА РАМКИ, НУЖНО СНАЧАЛА ПЕРЕСЕЧЬ ЧЕРТУ	139
Преодоление психологических состояний, блокирующих инициативу	139
Не позволяйте прошлому и будущему управлять вашим настоящим	142
Если в конце туннеля нет света — зажгите огонь в своей душе	148
Использование лучшего из доступного приведет к цели	153
Не потеряйте душу, пытаясь заполнить пустоту внутри	158
Это не жизнь утратила краски, а вы стали ко всему безразличны	163
Часть 6. ВЕДИ, СЛЕДУЙ ИЛИ УЙДИ С ДОРОГИ	169
Мудрость, создающая динамику социального положения	169
Не можете изменить направление ветра — настройте парус своего «Я»	172
Лягушка на дне колодца не осознает его глубины	176

СОДЕРЖАНИЕ

Скромность — это не забота о других, а средство самообороны	181
Иногда нужен не лисий трюк, а удар ежа	186
Обновите отношения через извинения. Обновитея себя через размышления	192
Эпилог	
Соберитесь с духом — сейчас самое время начать	198

ЧАСТЬ 1

НЕ ЛАЙ, ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ УКУСИТЬ

Настоящий вкус жизни можно познать,
если ты в ней главный герой