

**БЕЗУМНО
ЭФФЕКТИВНЫЕ
АЗИАТЫ**



ХЭ ШЭНЦЗЮНЬ
ЧЖУ ИЧЖЭ

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ НАПРЯГАЕТСЯ

Китайская система спокойствия
и поиска внутреннего баланса

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
X99

不受力的人生：允许一切发生的人最好命 by 何圣君, 朱伊哲

ISBN: 9787111768760

This is an authorized translation from the SIMPLIFIED CHINESE language edition entitled 《不受力的人生》 published by China Machine Press Co., Ltd., through Anna-Mo Literary Agency in association with NOVA LITTERA SIA.

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Elina Li / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

Pedro Ismar Souto / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Хэ Шэнцзюнь.

X99 Человек, который не напрягается : китайская система спокойствия и поиска внутреннего баланса / Хэ Шэнцзюнь, Чжу Ичжэ ; [перевод с китайского О. С. Хриенко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Безумно эффективные азиатки. Самые полезные навыки из стран Востока).

ISBN 978-5-04-229297-2

Как целая нация сохраняет внутреннее равновесие в мире постоянного стресса? Эксперты по поведенческой психологии Хэ Шэнцзюнь и Чжу Ичжэ показывают, что секрет не в менталитете, а в отлаженной системе. Китайская культура веками вырабатывала практики устойчивого спокойствия — от конфуцианской опоры на социальную гармонию до даосского принятия перемен и буддийского фокуса на внутреннем мире.

Опираясь на эти традиции и современные знания о стрессе, авторы разбирают, как формируется хроническое напряжение и почему мы сами его усиливаем. Практики из книги помогут снизить тревожность, выйти из режима перегруза и научиться жить в гармонии с собой и окружающими.

УДК159.923.2

ББК88.52

ISBN 978-5-04-229297-2

© Хриенко О. С., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Предисловие | 10 |
| Глава 1. СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС» | 15 |
| 1.1. Почему в океане вашей души всегда бушует ураган? | 17 |
| 1.2. Стресс не может стать движущей силой, но способен превратиться в болезнь . . . | 32 |
| 1.3. Тест: ваш текущий уровень стресса. | 42 |
| Глава 2. ВОСЕМЬ УСТАНОВОК ЖИЗНИ БЕЗ СТРЕССА | 55 |
| 2.1. Без внутренних конфликтов: вы — главный герой своей жизни | 57 |
| 2.2. Без тревоги: не торопитесь, все сложится наилучшим образом | 72 |
| 2.3. Без угождения другим: вы не обязаны соответствовать ожиданиям людей | 85 |
| 2.4. Без упрямства: сначала завершите дело, затем доведите его до совершенства. Но помните: нельзя быть готовым ко всему | 96 |
| 2.5. Без вмешательства: учимся делегировать задачи | 108 |
| 2.6. Без нервного напряжения: как искусно заблокировать стресс | 122 |

| | |
|---|-----|
| 2.7. Без жалоб: как бы сильно ни дул ветер, гора перед ним не склонится | 132 |
| 2.8. Без конфликтов: с дураками спорить бесполезно | 144 |

Глава 3. ПОГРУЖЕНИЕ В ДЕСЯТЬ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ 155

| | |
|--|-----|
| 3.1. Что делать, если вы чрезмерно озабочены мнением окружающих | 157 |
| 3.2. Что делать, если вы постоянно сравниваете себя с другими | 166 |
| 3.3. Что делать, если вы гиперответственны, слишком серьезно ко всему относитесь и морально истощаетесь | 175 |
| 3.4. Что делать, если вы заикливаются на совершенных ошибках и не можете себя простить | 185 |
| 3.5. Что делать, если вы сильно тревожитесь за будущее и плохо спите. | 197 |
| 3.6. Что делать, если вы часто размышляете о чужих мыслях и боитесь своими поступками обидеть окружающих | 205 |
| 3.7. Что делать, если, столкнувшись с несправедливостью, вы не решаетесь высказаться | 214 |
| 3.8. Что делать, если вы подвергаетесь маргинализации на рабочем месте. | 226 |
| 3.9. Что делать, если вы испытываете РUA-давление со стороны руководства | 236 |
| 3.10. Что делать, если вы ссоритесь со старшим поколением на почве разных подходов к воспитанию детей | 250 |

| | |
|---|-----|
| Глава 4. ПЯТЬ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ЖИЗНИ БЕЗ СТРЕССА | 261 |
| 4.1. Дневник самопознания, помогающий раскрыть тайны внутреннего мира | 263 |
| 4.2. Не живите в ожидании будущего, не растворяйтесь в настоящем и не цепляйтесь за прошлое | 270 |
| 4.3. Изменение мышления: введите код, чтобы открыть сейф с внутренним спокойствием | 277 |
| 4.4. Принятие себя: с этого момента живите так, как вам хочется | 287 |
| 4.5. Двадцатиминутные спортивные тренировки: пусть спорт улучшает настроение | 295 |
| Глава 5. СИСТЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЖИЗНИ БЕЗ СТРЕССА | 303 |
| 5.1. Стабильные эмоции | 305 |
| 5.2. Постоянное накопление знаний | 316 |
| 5.3. Создание крепкой экономической базы | 325 |
| 5.4. Учимся контролировать свой ритм жизни | 334 |
| Послесловие | 345 |

Жизнь влияет на жизнь

Рабиндранат Тагор «Залетные птицы»¹

Будь светом в своей жизни,
Ведь ты не знаешь,
Кто выйдет на этот свет
Из тьмы.
Храни доброту в своем сердце,
Ведь ты не знаешь,
Кто благодаря этой доброте
Справится с отчаянием.
Храни веру в своем сердце,
Ведь ты не знаешь,
Кто благодаря этой вере
Преодолеет растерянность.
Верь в свои силы,
Ведь ты не знаешь,
Кто начнет верить в себя,
Потому что верит в тебя...
Пусть каждый из нас будет лучом света,
Приносящим только прекрасное.

¹ Рабиндранат Тагор — индийский поэт, прозаик, драматург, музыкант, живописец, общественный деятель. Его творчество сформировало литературу и музыку Бенгалии. «Залетные птицы» (Stray Birds) — это сборник коротких афористичных стихов-миниатюр, философских размышлений о природе, жизни, любви и Боге. — Здесь и далее прим. переводчика.

Предисловие

На бескрайних просторах африканской саванны обитает особый вид летучих мышей — вампиров. Их жертвы — дикие степные лошади: крепко цепляясь за их тела, мыши высасывают свежую кровь. И что бы ни делали бедные животные, как бы яростно ни пытались сбросить с себя хищников, все усилия оказываются напрасными. Насытившись кровью, летучие мыши улетают, а многие скакуны в итоге погибают от мучений, причиняемых этими маленькими существами.

Однако когда зоологи начали анализировать объем крови, который обычно высасывает летучая мышь — вампир, то обнаружили, что кровопотери у лошадей на самом деле минимальны. Что действительно приводит их к утрате жизненных сил и даже гибели, так это реакция на укус — неконтролируемая ярость и бешеные, резкие движения.

В психологии это явление получило название «**эффект дикой лошади**».

Хотя люди обладают разумом и способны рационально мыслить, наше поведение часто основывается на эмоциях. Каждый день мы просыпаемся и начинаем взаимодействовать с миром. События,

происходящие вокруг — неважно, существенные или нет, — порой сильно давят на нас, совсем как летучие мыши, цепляющиеся за диких лошадей, вызывая тревогу и напряжение. В этой книге я называю их воздействие **психологическим стрессом**.

События, которые его вызывают, подобны тем маленьким докучливым вампирам, хотя реальный вред от них гораздо меньше, чем кажется.

Почему же вы не можете избавиться от этой «летучей мыши в сердце»? Как ее прогнать?

Именно в этом заключается смысл моей работы — помочь людям избавиться от стресса.

Книга состоит из нескольких частей:

В главе 1 мы с вами углубимся в сущность понятия «психологический стресс», проанализируем восемь основных причин его возникновения, а также определим ваш текущий уровень напряжения.

Глава 2 посвящена восьми жизненным установкам: без внутренних конфликтов, без тревоги, без угождения другим, без упрямства, без вмешательства, без нервного напряжения, без жалоб и без споров. Мы научимся отстраняться от повседневных забот, осознаем, как идти по жизни с легким сердцем и противостоять восьми «летучим

мышам — вампирам». С помощью реальных кейсов и психологических упражнений я помогу вам на собственном опыте научиться применять эти стратегии, чтобы постепенно избавиться от бремени психологического стресса, вернуть внутренний покой и восстановить равновесие.

В главе 3 представлены 10 стрессовых ситуаций, которые регулярно встречаются на работе и в жизни. Мы с вами вместе решим 10 важных проблем, таких как чрезмерная озабоченность мнением окружающих, постоянное сравнение себя с другими людьми, гиперответственность, заикливание на ошибках, тревога за будущее, частые размышления о чужих мыслях, боязнь высказаться против несправедливости, маргинализация на рабочем месте, PUA-давление¹ со стороны руководства и конфликты со старшим поколением на почве разных подходов к воспитанию детей.

Глава 4 представляет собой инструментарий. Она содержит мой лично проверенный и эффективный секретный арсенал, который я полностью передам в ваше распоряжение. С его помощью мы сможем использовать науку и все

¹ PUA (Pick-up artist, пикапер) — современная трактовка термина отличается от устоявшейся ранее. Сейчас она связана с принуждением и контролем в отношениях между людьми, когда одна сторона намеренно искажает факты, чтобы господствовать над другой.

доступные инструменты для борьбы с «летучими мышами — вампирами».

В главе 5 я поделюсь с вами системой построения жизни без стресса, чтобы вы могли, словно облачившись в доспехи, без страха скакать на коне по бескрайним просторам собственной души и чувствовать, что вам море по колено и горы по плечо.

**ТОЛЬКО КОГДА ДУША СВОБОДНА
ОТ СТРЕССА, ОНА СПОСОБНА
НА ПОДВИГИ!**

Давайте же вместе отправимся в это путешествие духовного освобождения, чтобы открыть в себе неисчерпаемый источник энергии для подвигов, связанных с познанием себя, обретением мудрости, силы и гармонии.

Хэ Шэнцзюнь
Октябрь 2024 г., Шанхай

ГЛАВА 1

СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
СТРЕСС»

