



**SPRING
BOOKS**

книга
безусловного
принятия

КИМ БОМ ЧЖУН

왜 욕하세요

ОТПУСТИ СВОЮ ЗЛОСТЬ

методы ведения разговора для тех,
чьи разум и тело сжигает гнев

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.53
К40

KIM BEOM JUNE (김범준)
WHY ARE YOU ANGRY? (왜 옥하세요?)

© Original Russian translation rights arranged with
UKNOWCONTENTS GROUP Co., Ltd. through EYA (Eric Yang Agency)

Ким, Бом Чжун.

К40 Отпусти свою злость. Методы ведения разговора для тех, чьи разум и тело сжигает гнев / Ким Бом Чжун ; [перевод с корейского Ю. Кушнер]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. : ил. — (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-204313-0

Когда мы находимся в гневе, даже одно неосторожно сказанное слово способно навсегда разрушить любые отношения. Но, к сожалению, в момент ярости мы меньше всего думаем о последствиях своей злости.

В этой книге Ким Бом Чжун, автор бестселлеров по коммуникациям и известный лектор, рассказывает о 38 способах обуздать свой гнев и выстроить спокойный диалог с окружающими. Даже когда собеседник не прав. Даже если у вас выдался тяжелый день. Даже если вас провоцируют вступить в жаркую дискуссию.

Приведенные здесь инструменты помогут вам посмотреть на причины гнева со стороны и научиться избегать конфликтных ситуаций в будущем.

**УДК 159.923.2
ББК 88.53**

- © Кушнер Ю., перевод на русский язык, 2024
- © Муртазина Р., иллюстрация на обложке, 2024
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-204313-0

СОДЕРЖАНИЕ

Я решил больше не раздражаться по любому поводу 7

Глава 1. ИСКУССТВО РАЗГОВОРА. КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ 11

- 01. Сомнения вместо гнева 13
- 02. Не торопитесь с выводами 19
- 03. Говорите сообразно ситуации 26
- 04. Принимайте мир таким, какой он есть 33
- 05. Залижите душевные раны 40
- 06. Не попадайтесь на крючок чужой грубости 48

Глава 2. ОБЩЕНИЕ БЕЗ СЛОВ. КАК НЕ РУБИТЬ С ПЛЕЧА 55

- 01. Разговор как эстафета 57
- 02. Поспешные выводы создают препятствия 63
- 03. Побеждает тот, кто умеет ждать 69
- 04. Успех приходит к тому, кто говорит меньше 74
- 05. Ложная забота и соблюдение дистанции 80
- 06. Значимость слов не зависит от их количества 87
- 07. Общительные люди реже страдают от депрессии 92
- 08. Только пустой сосуд можно наполнить 97

Глава 3. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ. КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ 103

- 01. Слушание – что это? 105
- 02. Терпение и исход беседы 111
- 03. Развитие навыков слушания 117

04. Почему важно слушать	125
05. Ключ к хорошим отношениям	130
06. Роль голоса	136
07. Неудобные комментарии	141
08. Отказ от общения	146

**Глава 4. РЕАКЦИЯ. КАК ЗАВОЕВАТЬ РАСПОЛОЖЕНИЕ
СОБЕСЕДНИКА** 155

01. Зачем нужны короткие и простые ответы	157
02. Почему не стоит переспрашивать	163
03. В чем сила одобрения	168
04. Стратегия попугая	172
05. Техника хорошего поддразнивания	178
06. Хорошие и плохие вопросы	183
07. Обратная связь	187

Глава 5. ИСКРЕННОСТЬ. КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ ... 195

01. Искреннее принятие	197
02. Привычка наблюдать	202
03. Обращение по имени	211
04. Отказ от личной игры	217
05. Красный или синий?	224
06. Чужие мозоли	232
07. Три способа избежать грубости	237
08. Когда не общаться нельзя	245
09. Для чего нужен фильтр	250

Я РЕШИЛ БОЛЬШЕ НЕ РАЗДРАЖАТЬСЯ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ

1

Возьмите лист бумаги А4 и ручку со стержнем толщиной 0,7 мм, а затем трижды напишите слово «терпение».

Это займет у вас около 10 секунд. Одна буква, вторая, третья... Когда меня задевают чьи-то слова, я расстроен, зол и не хочу никого видеть, тогда сажусь и, чтобы сдерживать свой гнев, пишу «терпение».

2

Есть мнение, что для офисных работников выход на пенсию – это социальная смерть. На мой взгляд, это преувеличение, но все же в нем есть доля правды. Визитка

становится неактуальна, ее выбрасывают, а о самом человеке забывают, будто его и не было. Мы, как социальные существа, не можем не чувствовать себя одиноко в такой ситуации. Но знаете, что на самом деле разрывает связи между людьми? Наш собственный гнев. Когда злимся, мы поворачиваемся спиной к окружающим. Обычно люди избегают тех, кто злится.

.....

Никто не хочет быть с тем, кто постоянно недоволен, раздражен и то и дело срывается на других.

.....

Только если этот кто-то осознанно не решил совершить социальное самоубийство. Поэтому, если хотите, чтобы вам всегда были рады, пришло время перестать злиться.

3

Можно сказать, что гнев — это привычка. И чем чаще мы злимся, тем легче нас выбивает из колеи любая мелочь. В такие моменты мы многое теряем по неосторожности. Первое, чему можно научиться, — внимательно наблюдать за собеседником и так же внимательно его слушать. Особенно слушать, это самое важное. Правда, и здесь может возникнуть раздражение, теперь из-за того, что мы стремимся понять оппонента, а он, как нам кажется, не старается выслушать нас.

Если заметили, что часто злитесь, то, прежде чем приступать к общению, вам нужно подготовиться. Чтобы контролировать гнев, обращайтесь внимание на свои эмоции, тон голоса и манеру взаимодействия с людьми. Я уверен, что, если раз за разом делать небольшие шаги, пусть самые маленькие, однажды гнев и злость угаснут, беседы с вами станут изящнее, а отношения — красивее.

Спасибо.

ГЛАВА

**ИСКУССТВО
РАЗГОВОРА.
КАК
КОНТРОЛИРОВАТЬ
ЭМОЦИИ**

01

СОМНЕНИЯ ВМЕСТО ГНЕВА

Драматург, писатель и эссеист Джордж Бернард Шоу родился в Ирландии в 1856 году и умер в Англии в 1950-м. В 1925 году он был удостоен Нобелевской премии по литературе. Удивительно, но я не помнил названия книги, которую он написал. А это пьеса «Человек и сверхчеловек», но я о ней никогда не слышал, хотя имя драматурга знакомо мне. Почему?

Бернард Шоу прославился своими саркастическими изречениями, его помнят и знают благодаря колким текстам. Его высказывания, полные иронии и остроумия, часто высмеивают абсурдные социальные явления. Давайте рассмотрим некоторые знаменитые цитаты Джорджа Бернарда Шоу. После стрелочки (→) будут даны мои мысли по их поводу.

«Патриотизм – это вера в то, что твоя страна лучшая просто потому, что ты родился в ней».

→ Можно ли сказать то же самое о школе?

«Единственный способ избежать несчастливого брака – не жениться».

→ Способ избежать несчастливых романтических отношений – не ходить на свидания?

«Молодые молодостью не дорожат».

→ Иногда я соглашаюсь с этим утверждением. Выходит, я уже стар?

«Если вы посмотрите на бутылку спиртного и скажете: “Она наполовину пуста” – вы пессимист. Если вы скажете: “Осталась еще половина!” – вы оптимист».

→ Я оптимист. Я люблю алкоголь, но не пью слишком много.

Но лучшая цитата, которая приходит мне на ум, когда я думаю о Бернарде Шоу, – это фраза, написанная на его могиле:

«I knew if I stayed around long enough, something like this would happen».

Правильный перевод этого предложения: «Я знал, что, если задержусь подольше, произойдет нечто подобное». Однако в Корее оно было перефразировано и стало известно в варианте: «Я сомневался даже в том, что это

произойдет». Вероятно, такая интерпретация связана с тем, что само значение слова «сомневаться» близко нашей эпохе. В быстро развивающемся обществе жить в сомнениях по-своему нормально.

Эпитафию Бернарда Шоу часто интерпретируют так: «Мы должны дорожить тем, что имеем, и жить полной жизнью». Однако я не думаю, что писатель в этом высказывании уличает себя в пассивности или сожалеет, что не решился сделать что-то. Понимать его слова как проявление самокритики – банально. На мой взгляд, Бернард Шоу наслаждался жизнью благодаря тому, что все ставил под сомнение.

Сомневаться нормально

Многие люди начинают раздражаться и возражать, когда им встречается противоположное или отличное от их собственного мнение. Но разве не способность Бернарда Шоу сомневаться абсолютно во всем сделала его автором романов и пьес, любимых многими по сей день, а также лауреатом Нобелевской премии по литературе?

Можно с уверенностью предположить, что движущей силой его таланта наслаждаться жизнью и писать хорошие произведения, наполненные тонким юмором, был скептицизм. Теперь всякий раз, когда у меня возникают сомнения, например в ходе разговора, вместо того чтобы думать: «Если не отвечу на этот вопрос, проиграю», я успокаиваюсь и думаю: «За то, что я не верю всему