

Энрике Чайх

ТОНКОЕ ИСКУССТВО ОТНОШЕНИЙ

Заокский
2024



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278

ББК 86.376

Ч15

EL DELICADO ARTE DE CONVIVIR

Enrique Chaij

Asociación Casa Editora Sudamericana

Перевод с испанского Н. Худовой

В данном издании библейские цитаты приводятся по Библии в современном русском переводе Института перевода Библии в Заокском.

Чайх, Энрике.

Ч15 Тонкое искусство отношений / Энрике Чайх; [пер. с исп. Н. Худовой]. — Заокский : Источник жизни, 2024. — 224 с.

ISBN 978-5-00126-293-0

На страницах этой книги описываются самые важные стороны человеческих отношений и даются советы о том, как лучше уживаться друг с другом.

УДК 274/278

ББК 86.376

© 2010 Asociación Casa Editora Sudamericana

© Издательство «Источник жизни», перевод,
редакционно-издательское оформление, 2024

ISBN 978-5-00126-293-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Взаимоотношения	7
Глава 1. Сотворенные для взаимоотношений ...	10
Глава 2. Главный принцип.....	20
Глава 3. Узнать друг друга лучше	26
Глава 4. Механизмы психологической защиты ..	35
Глава 5. Самооценка в действии.....	48
Глава 6. Успешные отношения.....	54
Глава 7. Враги рядом	70
Глава 8. Доброе слово.....	83
Глава 9. Этикет беседы	93
Глава 10. Общение между супругами.....	104
Глава 11. Общение в семье	116
Глава 12. Отношения между коллегами.....	127
Глава 13. Мини-курс межличностных отношений	139

Глава 14. Напиши мне письмо	152
Глава 15. Рядом с нуждающимися	157
Глава 16. Общение с трудными людьми.	166
Глава 17. Зрелая личность	181
Глава 18. Вера и межличностные отношения. . .	194
Глава 19. Когда отношения станут совершенными	204

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современные достижения науки и техники значительно изменили ритм нашей жизни. И изменения продолжают происходить: постоянно совершаются открытия, внедряются новые методы и появляются новые виды услуг на рынке труда.

Поскольку наука развивается так быстро, мы, люди, должны становиться счастливее и лучше уживаться друг с другом. Об этом социальном и духовном росте рассказывает доктор Энрике Чайх в своей книге «Тонкое искусство отношений». В ней описываются самые важные стороны человеческих отношений и связанные с ними вопросы, как, например, познание самого себя, правила общения в семье и на работе. Все эти темы рассмотрены конструктивно и с христианской точки зрения.

Девятнадцать глав книги написаны в характерной для автора манере диалога с читателем.

Известный лектор и плодовитый автор, Энрике Чайх предлагает нам ценные практические советы в отношении того, как наслаждаться жизнью и с мудростью общаться с другими людьми.

Уверены, что чтение доставит вам удовольствие и принесет пользу.

Издатели

От автора

ВЗАИМО- ОТНОШЕНИЯ

Для успешной жизни и достижения целей необходимы усилия, непредвзятость и благородие. Однако никто не сможет жить счастливо, если не умеет уживаться с другими людьми. Поэтому так важна тема, поднятая в этой книге. Мы постараемся ответить на вопрос: «Как достичь успеха, строя зрелые и духовные отношения?»

Материал этой книги частично взят из курса «Человеческие взаимоотношения», который я преподавал в учебных заведениях в разных странах. Вот некоторые комментарии учащихся этого курса: «Курс очень помог мне в развитии моей личности»; «Курс помог мне

в организации работы на моем предприятии»; «Благодаря этому курсу улучшились наши взаимоотношения с супругой»; «Наша семья жила бы гораздо лучше, если бы мы на практике применили все эти советы».

Наблюдая, как многие страдают из-за рабочих, семейных, психологических и духовных проблем, мы должны признать, что хорошие взаимоотношения необходимы повсеместно.

Насколько приятнее была бы атмосфера в доме, офисе, цехе, школе или любом другом человеческом обществе, если бы члены этого общества умели правильно общаться! Иногда эту потребность отрицают. Некоторые руководители говорят: «У меня нет проблем в общении с сотрудниками». Но, возможно, такой руководитель не замечает, что его сотрудникам трудно с ним поладить и что другие становятся жертвами его грубой манеры общения.

На самом деле тонкое искусство отношений стоит того, чтобы его осваивать. Это вызов, требующий усилий, но одновременно и удовольствие, приносящее вознаграждение. Поэтому я приглашаю тебя вместе изучить правила построения здоровых и гармоничных отношений. Это путешествие будет полезным и приятным.

Ты откроешь для себя новый образ жизни, новый способ личностного роста.

Также ты научишься правильно общаться с людьми, предотвращать и решать различные жизненные проблемы. Мы проанализируем тонкости человеческой природы, ее сильные и слабые стороны, способы духовного возрастания. В последних главах мы поговорим о роли веры во взаимоотношениях, о перспективах успешных взаимоотношений.

Я с радостью делюсь с тобой своими многолетними наблюдениями и открытиями в области христианских норм взаимоотношений. Надеюсь, эта книга поможет тебе изменить твою жизнь к лучшему.

Глава I

СОТВОРЕННЫЕ ДЛЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Замечал ли ты, что мы постоянно с кем-то общаемся? Иначе не получается. С рождения мы строим взаимоотношения с другими людьми, а они — с нами. Проснувшись утром, мы вступаем во взаимодействие с окружающим миром. Мы говорим друг другу: «Привет!», улыбаемся, гладим домашнего питомца... Мы постоянно общаемся.

Даже если человек живет один, он пишет письма и сообщения, разговаривает по телефону, каким-то образом поддерживает связь с другими людьми. И какой бы ни была эта связь, насколько мы готовы к диалогу?

Другими словами, какого качества наши взаимоотношения с окружающими людьми? И не-

важно, общаемся ли мы с ними лицом к лицу или с помощью интернета, находясь на разных концах земли. Одно можно сказать точно: всем нравится, когда к ним относятся дружелюбно. Это словно лекарство для души, важный фактор для нашего эмоционального здоровья.

Здоровье и хорошие отношения

Несколько лет назад сотрудникам Честерского зоопарка в Англии дали необычное задание: разговаривать с животными. С какой целью? Дело в том, что пятьсот обитателей этого зоопарка грустили, потому что из-за эпидемии ящура уже две недели был запрещен вход посетителей. Обеспокоенное состоянием животных руководство зоопарка распорядилось, чтобы сотрудники подходили к клеткам и ласково разговаривали с питомцами. Через несколько дней у животных поднялось настроение и улучшилось состояние.

Как ты думаешь, разве не то же самое происходит с людьми? Вежливое и дружелюбное обращение других людей поднимает нам настроение, делает нашу жизнь приятнее. Минимальная доза доброты благотворно действует на сердце. И раз уж нам нравится хорошее отношение к нам, готовы ли мы сами так же относиться к людям?

Известный психиатр Карл Меннингер сказал: «Около 80% уволенных людей остались без работы, потому что не умели строить отношения с теми, на кого или с кем работали». К этому можно добавить, что многие другие проблемы, например, преступность, алкоголизм, разводы, дискриминация, коренятся в том же — в неумении строить хорошие отношения с ближними.

Как мы видим, отсутствие общения ведет к болезни духа, а неправильное общение приводит к проблемам поведения и эмоционального состояния. Насколько же важна гармония в межличностных отношениях!

Вежливое обращение

Одна женщина сказала: «Моя жизнь изменилась с тех пор, как я научилась общаться с людьми по-другому. От меня это потребовало усилий, процесс был медленный, я не раз ошибалась, но оно того стоило. Теперь я совсем другой человек!» Нечто похожее рассказывал преподаватель, который нередко спорил со своими студентами и коллегами. Но после самоанализа он изменил свое поведение и отношение к людям так, что к нему стали обращаться за советом в области взаимоотношений.

Мы можем также вспомнить предпринимателя, у которого повысились продажи; менеджера, создавшего хорошую атмосферу в коллективе; мужчину, сумевшего объединить семью, — и все это благодаря улучшению взаимоотношений.

И тут возникает вопрос: какие взаимоотношения мы можем назвать правильными? Ответим с помощью трех пунктов, которые в чем-то отличаются, но дополняют друг друга.

Правильные взаимоотношения — это:

1) умение находить общий язык с людьми и сотрудничать с ними;

2) искусство быть приятным людям и положительно влиять на них;

3) искусство успешно общаться с людьми и достигать гармонии.

Как сказал древний мудрец Соломон: *«Уста праведника ведают то, что благо, а речь нечестивцев порочна»* (Притч 10:32). Согласно библейскому учению: *«Угождать каждый из нас должен ближнему своему, думая о том, что ему будет во благо, что укрепит его веру»* (Рим 15:2).

Все это прямо противоположно попыткам получить выгоду и манипулировать другими. В таком искреннем, братском общении нет

эгоистичных целей и скрытых намерений. Это доброжелательность, которая выражается в сердечных и дружелюбных жестах.

Проявлять всегда такое благородство и великодушие — настоящий вызов. Но тот, кто прилагает усилия в этом направлении, получит большое удовлетворение от социального и эмоционального развития. Я призываю тебя попробовать быть вежливым. Тебе придется проявлять настойчивость, но ты будешь возрастать и продвигаться вперед.

В любом случае взаимоотношения полны сюрпризов. Иногда приятных, иногда не очень. Это происходит потому, что у нас часто меняется настроение. Кроме того, нам приходится общаться с малознакомыми людьми, и в этом случае легко сделать что-то неправильно. Но даже если мы допускаем много ошибок в общении со знакомыми и незнакомыми людьми, намного лучше постараться преодолеть проблемы, чем поддерживать неправильные отношения.

Учимся каждый день

Построение мирных и гармоничных взаимоотношений никогда не было легкой задачей для человечества. Еще в начале времен появился Каин, который возненавидел и убил своего

брата Авеля. Мы читаем, что перед Всемирным потопом люди не умели уживаться друг с другом: *«В очах Божьих земля была растлившейся, полна была насилия»* (Быт 6:11).

После потопа произошло смешение языков, и люди перестали понимать друг друга. Это разделение осталось и до наших дней. На самом деле история человечества — это неспособность жить в мире и единстве. Такая простая и в то же время трудная задача!

От агрессии и открытого оскорбления до искусной лести и притворства, безразличия и презрения — все это привело к тому, что хорошие взаимоотношения стали для многих недостижимой утопией. То же самое можно сказать как об отношениях между отдельными людьми, так и об отношениях между народами.

Мартин Лютер Кинг сказал: «Мы научились летать как птицы и плавать как рыбы, но нам все еще надо учиться просто ходить по земле как братьям». Понимая правдивость этих слов, мы задаемся вопросом: «Неужели современная жизнь со всеми ее требованиями и амбициями разделила нас друг с другом и погрузила в водоворот индивидуализма и обособленности?»

О каком эмоциональном здоровье и братском общении может идти речь в условиях такого

безразличия в обществе? Неудивительно, что в результате мы каждый день становимся все более несчастными и все менее благосклонными к своим ближним.

Понаблюдай за поведением окружающих тебя людей, и ты увидишь, что они часто закрываются в своей скорлупе, лишая себя необходимого человеческого общения.

Десятилетия назад Дейл Карнеги выяснил, что 85% людей достигают успеха благодаря умению эффективно общаться с другими, и только 15% — исключительно с помощью интеллектуальных или профессиональных способностей. Поэтому очень важно развивать умение общаться, даже ради того, чтобы быть успешным. Мы изучаем языки, осваиваем профессии, тренируемся, достигаем определенных результатов. Точно так же надо осваивать искусство правильных взаимоотношений. Если ты видишь, что тебе надо овладеть этим искусством, не откладывай. Учись, наблюдай, пробуй, развивай взаимоотношения с Божьей помощью.

Делай, как они!

Демосфен (384—322 гг. до н. э.), знаменитый афинский оратор и политик, остался без отца в возрасте семи лет, а опекун лишил его всего

состояния. Демосфен понял, что надо уметь защищаться и владеть словом. Но когда он произносил свою первую речь, слушатели кричали и отзывались так презрительно, что он не смог ее закончить. К счастью, нашелся человек, который ободрил его и побудил продолжать учиться.

Нам известно, что Демосфену было трудно говорить. Поэтому каждый день он практиковался, говоря в полный голос с камешком под языком, чтобы развить быстроту речи и дикцию. Позднее Демосфен стал выдающимся оратором, чье имя помнят до сих пор.

Из ребенка-сироты, которого ограбили и осмеяли, он превратился в выдающегося человека. Его настойчивость обеспечила ему успех, к которому он так стремился. Пример Демосфена достоин подражания. Он не опустил руки при первой неудаче, но настойчиво двигался к цели и достиг ее.

Еще один похожий пример — Бенджамин Дизраэли (1804—1881), английский государственный деятель. Когда в начале своей политической карьеры он произнес свою первую речь, это был полный провал. Политические противники презрительно смеялись над ним. Но прямо там Дизраэли ответил им: «Наступит день, когда вы будете слушать меня». Через несколько лет

он стал премьер-министром Великобритании, другом и советником королевы Виктории. Он не позволил первой неудаче уничтожить себя и достиг вершины успеха.

Демосфен и Дизраэли победили благодаря своей настойчивости. Они верили в себя, следовали добрым советам и преодолевали уныние силой духа. Мы можем подражать этим двум победителям. Ты плохо владеешь словом? Это беспокоит тебя, потому что ограничивает твои возможности общения и влияния на людей? Не останавливайся! Признай свои ошибки, учись на них, преодолевай препятствия с терпением и постоянством. Наверняка это потребует усилий и времени, но ты удивишься результатам. Даже если ты не взойдешь так высоко, как тебе хотелось бы, ты все равно почувствуешь удовлетворение. Пусть твоя мечта осуществится не на все 100%, а на 50, 60 или 80%. Это очень много! Будь уверен: ты сможешь научиться общаться и строить отношения с другими людьми.

Еще один шаг

Когда мы сталкиваемся с трудностями в личном развитии, наступает упадок духа и появляется желание отступить. Гора кажется слишком высокой, хочется сдаться, не дойдя до вершины.

А ведь, возможно, небольшого усилия достаточно, чтобы достичь цели. Но не хватает оптимизма, и страх побеждает. Студент, провалив экзамен, бросает учебу, но стоит ему проявить немного больше настойчивости, и он достиг бы успеха.

Эта предательская слабость появляется и у человека, который старается овладеть искусством общения. Он допускает ошибку в отношениях с кем-то и решает ограничить свои связи, в то время как искренне улыбнувшись и попросив прощения, выслушав другого или приняв от него совет, можно достичь успеха.

***Один опрометчивый поступок
может свести на нет самые добрые
намерения. Мудрое решение может
привести к успеху. Постарайся мудро
распорядиться тем самым важным
моментом, от которого будет
зависеть характер твоих отношений
с другими.***

Глава 2

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Известный психиатр Уильям Сэдлер принимал одну пациентку, которая сказала ему: «Знаете, доктор, я очень чувствительная». На это Сэдлер ответил: «Нет, вы просто очень эгоистичны». После этого женщина ушла, очень недовольная, но через десять дней вернулась. На этот раз она смиренно призналась: «Доктор, вы были правы. Причина моей болезни — в моей эгоцентричности».

Проблема этой женщины остается реальностью для многих людей. «Чувствительность», на которую они ссылаются, является скорее незрелостью, требовательностью и самолюбием, результатом неосознанного эгоцентризма. Не-

вероятно, как искажается характер и взаимоотношения из-за проявления эгоизма! Прав был Платон, говоря: «Первая и самая благородная победа человека — победа над собой».

Лучшее противоядие

Зная, что эгоизм приводит к болезни духа и является корнем всех человеческих несчастий, мы понимаем, что нуждаемся в эффективном противоядии.

Эгоизм — это чрезмерная любовь к себе и проявление пренебрежения к другим. Поэтому противоядием должна быть сила, направленная в противоположном направлении. И эта сила не что иное, как уважение, внимание, доброжелательность и братская любовь. Все это лежит в основе правильных взаимоотношений и конструктивного общения. В то время как эгоизм ищет только собственного блага, солидарность стремится к взаимопониманию и благу для всех.

В самой известной речи всех времен — Нагорной проповеди — Христос дал бесценный совет: *«И так во всем: как вы хотите, чтобы люди поступали с вами, так и сами поступайте с ними»* (Мф 7:12). Здесь звучит призыв смотреть дальше наших собственных интересов, развивая в себе дух доброты и бескорыстия.

Апостол Павел говорит: *«Никто из нас не живет, равно никто из нас и не умирает для себя»* (Рим 14:7). Мы — не острова, и не можем существовать изолированно от ближних. Мы — часть человеческой семьи, внутри которой постоянно оказываем влияние друг на друга. Говорим мы или слушаем, отдаем или получаем, работаем или играем, — мы всегда влияем на других.

Для того чтобы взаимоотношения приносили нам удовлетворение и способствовали нашему прогрессу, мы должны помнить главный жизненный принцип — ЛЮБОВЬ. Иисус Христос сказал, что суть жизни заключается в том, чтобы любить Бога больше всего на свете и любить ближнего, как самого себя (см. Мф 22:37—40).

ВЫСШАЯ ЛЮБОВЬ

Любовь к Богу возвышает и обогащает нашу жизнь. Любовь к ближнему облагораживает наши взаимоотношения, способствуя лучшему общению. Мы наслаждаемся беседой, когда она ведется в атмосфере искренности и добра. Проявляй доброту к другим, и ты легко овладеешь искусством поддерживать хорошие отношения с людьми. Интересно об этом говорит следующая поэма.

Я просил Бога...

Я просил Бога избавить меня от гордости,

И Бог ответил: «Нет».

Он сказал мне, что не Он должен взять ее у меня,

А я должен отдать ее.

Я просил Бога дать мне терпения,

И Бог ответил: «Нет».

Он сказал, что терпение — результат испытаний,

Его не дают, его приобретают.

Я просил Бога дать мне счастья,

И Бог ответил: «Нет».

Он сказал, что дает благословения,

А счастье зависит от меня.

Я просил Бога избавить меня от всякой боли,

И Бог ответил: «Нет».

Он сказал, что боль и страдания

Отдаляют меня от забот и приближают к Нему.

Я спросил Бога, любит ли Он меня,

И Бог ответил: «Да».

Он сказал, что отдал единственного Сына,

Который умер за меня,

И однажды я буду с Ним, потому что верую.

Я просил Бога помочь мне любить ближних так,

Как Он любит меня,

И Бог ответил:

«Наконец-то ты начинаешь понимать».

(Букальсиде Виокорт)

Наши просьбы к Богу могут быть разными, но если мы будем просить о любви к ближним, то точно ее получим. Почему Бог готов даровать нам это качество? Потому что любовь нужна, чтобы жить и взаимодействовать друг с другом. Потому что из любви проистекают — прямо или косвенно — все остальные добродетели. И потому что там, где любви становится больше, умирает эгоизм, главный враг человеческого счастья.

Воистину, мы начинаем ценить красоту жизни, когда начинаем по-настоящему любить. Но как можно наполнить себя истинной любовью? Просить об этом Бога в молитве. Бог с избытком изливает любовь в наши сердца (см. Рим 5:5). Утоли свою жажду любви из неиссякаемого источника (см. 1 Ин 4:8).

Пример известного врача

Настоящая любовь — это больше, чем просто чувство. Это доброта, терпение, понимание и готовность служить. Такой образ жизни не только приносит удовлетворение, но и помогает лучше строить взаимоотношения.

Группа людей, занимающих высокое положение в обществе, ожидала прибытия поезда на вокзале в Чикаго. Они встречали известного во всем мире человека — врача и миссионера Альберта

Швейцера (1875—1965), который посвятил свою жизнь служению на Африканском континенте. Когда Швейцер прибыл, встречающие поблагодарили его за то, что он посетил их город. Но врач неожиданно для всех извинился и быстро направился к пожилой женщине, которая не могла справиться со своими чемоданами. Он взял ее багаж, спросил, куда она идет, и донес чемодан до нужного вагона. Пожелав женщине доброго пути, Швейцер вернулся к удивленным встречающим и сказал: «Извините, что заставил вас ждать, но это было действительно важное дело». В то время как другие не замечали проблемы женщины или оставались равнодушными, Швейцер проявил к ней сочувствие и помог. Его акт дружеской любви был лучшим способом взаимодействия с нуждающейся в помощи женщиной.

Хорошие отношения складываются не только из наших слов, но и из наших поступков, выражающих любовь. Этот основополагающий принцип делает нашу жизнь достойной и улучшает качество наших взаимоотношений.

Если ты когда-то думал, что все это не для тебя и ты «на другой волне», задумайся о том, как важно радовать окружающих с помощью этих небольших жестов любви.

УЗНАТЬ ДРУГ ДРУГА ЛУЧШЕ

Какими мы бываем? Как мы обычно действуем и реагируем? Какие мы в глубине нашей души? Чем лучше мы знаем человеческую природу — как свою, так и других людей, — тем лучше мы сможем строить взаимоотношения.

Некоторые говорят: «Я достаточно прожил и знаю, каковы люди». Другие скажут: «Я вырос на улице и прекрасно знаю, как поступают люди». А третьи утверждают: «Я очень наблюдательный и легко распознаю характер людей». Однако не так легко узнать характер человека при поверхностном знакомстве. Как часто мы смотрим, но не видим как следует! Или хорошо видим, но неправильно понимаем. И поэтому