

*Для Аспи всех возрастов...
(и особенно для тех, которые у меня дома)*

Если вы не уверены, верите ли вы в чудеса,
возможно, вы забыли, что вы – одно из них.

Содержание

Благодарности

“Где была эта книга, когда она так мне была нужна?”

Введение: Правила, Вопросы и Беседы на иностранном языке

Нужно знать: Негласные правила - в заметках

Что нужно знать: Смысл правил

1. Как не создать лампочку: Почему всё так сложно до того, как становится таким легким
2. Обучающее правило: Когда “Спасибо” ожидается
3. Итак, вы заметили доброту: Технические особенности “Спасибо”
Цитаты
4. Извините: Слово, которое так сложно сказать
5. Целенаправленность при настойчивости: Быть правым или быть принятым
6. Совершенное несовершенно: Поздравляю, вы – человек
7. Не до смеха: Смеяться с вами или смеяться над вами
Цитаты
8. Пуф! Вы интересный! Быть интересным, будучи заинтересованным
9. Зеркало! Зеркало! Отражение, отражение, отражение
10. Пожалуйста: Сила комплиментов
Цитаты
11. Сломанные спагетти: Преимущества мышления в виде отваренных спагетти
12. Кипящие макароны: Как воплотить гибкое мышление в жизнь
13. Вы должны держать подушку: Почему критика имеет значение
14. Сделайте вдох и понаблюдайте за молотком: Знать, как справляться с критикой
15. Используйте “метод сэндвича” и делайте предложения: Знать, как добиться хорошей обратной связи (отзыв)
Цитаты
16. Без фильтров: Ложь во спасение и правда
17. Такт и тройной фильтр: Когда насколько честен, что слишком честен
18. В буквальном смысле? Что они на самом деле имеют в виду
19. Мне нужен зонтик или Ковчег? Отделить горы от кротовых нор
20. Характер, характер: Завтра будет больше яблочного сока
Цитаты
21. Наука греческих богинь: Гигия, Афродита и почему они были такими хорошими друзьями

Наука греческих богов

-21-

Гигиенa, Афродита и почему они были такими хорошими друзьями

Окей, и кто же снова пользовался моей зубной щеткой?



Нужно знать:

- ❖ "Гигиена" "происходит от имени" Гигейя", древнегреческой богини хорошего здоровья (лучший друг богини любви и красоты).
- ❖ Чтобы быть здоровым, вы должны быть чистым.
- ❖ Мировая истина: люди будут судить о вас по тому, как вы себя представляете.
- ❖ Беспорядок посылает НТ сообщение о том, что вы дезорганизованы и безответственны.
- ❖ Чистота делает вас более приятным для нахождения рядом с вами и более привлекательным для других.
- ❖ Интимная гигиена должна происходить и обсуждаться в частном порядке.

Логика Аспи

Если вы чихнете в Испании, ожидайте, что кто-то скажет: "Салюд! или "Крепкого здоровья!" Вместо "Ура!" в Италии семьи поднимают бокалы и говорят: "Салют!" Они поднимают тосты за здоровье, жизнь, благополучие. По-французски "sain" описывает здорового человека и его образ жизни. Все три слова на протяжении веков происходят от имени римской богини Салус. По-гречески ее звали Гигейя, греческая богиня здоровья (ума и тела) и самая близкая подруга Афродиты, богини

любви и красоты. Она так тесно связала идеи благополучия, здоровья и чистоты, что само ее имя стало английским словом "гигиена".

Гигиена означает "хорошее здоровье" из-за своей тезки, богини Гигеи; это не отражает то, идеально ли расчесаны ваши волосы или нет. Как на счет урока истории? "Гигиена" - одно из тех слов, которое заставляет подростков извиваться. Это особенно верно для Аспи, у которых, возможно, в то или иное время была поставлена под сомнение их "гигиена". Но связь между хорошим здоровьем и чистотой не нова (Древняя Греция!), и это не какой-то подлый способ поддеть Аспи. Я здесь НЕ для того, чтобы судить вас или ваш индивидуальный выбор моды! Меня не волнует, если вы предпочитаете классический стиль, гот, гранж, или если вы беспокоитесь о брендах. Мы говорим не о моде - мы говорим о здоровье.

Любая книга социальных правил упоминала бы персональные привычки ухода за собой. Они так важны. Для Аспи, однако, проблема усложняется, благодаря сенсорным вопросам и этой "теории разума" (думать о том, что вы думаете обо мне). Сенсорная информация, мытье, стрижка и парфюм не всегда легки. И с точки зрения перспективы, мы с меньшей вероятностью поймем, что то, как НТ видят нашу гигиену, влияет на нашу жизнь. Поэтому я расскажу вам правду о вашем теле, и почему Гигея и Афродита не случайно были такими приятельницами.

Поверьте мне: это правило Гигеи предназначено, чтобы гарантировать вам хорошее физическое и психическое здоровье. Не принимайте ничего на свой счет, люди. Никто вас не критикует. Просто вы мне не безразличны. Я хочу, чтобы жизнь была для вас легкой. Я не хочу, чтобы вас дразнили или запугивали. И если я не расскажу вам всё это, то кто-нибудь другой расскажет - но, вероятно, за вашей спиной, и не очень хорошо.

Говорит Гигея ...

Это не обсуждается: **чистота делает вас и окружающих здоровее. Также другим людям приятнее быть рядом с вами, что показывает заботу и уважение к другим.** Вот почему, я бы сказала, что Гигея и Афродита, вероятно, были такими хорошими друзьями. Богиня любви не собирается поощрять людей прижиматься к вонючему человеку.

Вы + Чистота=

Вы, приятный в общении и гораздо привлекательный

(Подмигиваю!)

С головы до ног: давайте сделаем это

Ладно. Личная цель ухода за собой - быть приемлемым, здоровым, не пахнущим членом общества. Вот некоторые инструкции:

Где?

Уход за собой (чистка, стрижка, подравнивание волос, бритье, мытье, расчесывание, чистка зубов нитью, нанесение макияжа) происходит в ванной комнате или,

возможно, у зеркала в спальне. Стрижка никогда не должна происходить в общей комнате (гостиная, кухня и т. д.) и особенно никогда рядом с тем местом, где люди готовят или едят пищу.

С кем?

Так как это имеет отношение к вашему телу, уход является вашей частной заботой. Вы можете обсудить вопросы с профессионалами (стилисты, врачи) или людьми, которых вы хорошо знаете (родители, близкие друзья) в уединении, но не в школе или в окружении других людей, которые могут вас услышать.

Одежда

С точки зрения гигиены вам нужна чистая одежда, то есть свежее нижнее белье и одежда, которая не испачкана, не помята или не пахнет.

Волосы

Оказывается, ответ на вопрос, как часто вы должны мыть волосы шампунем, немного спорен. Некоторые эксперты говорят ежедневно, другие говорят меньше. В западных культурах жирные волосы считаются грязными волосами, а грязная кожа головы похожа на ярмарку для бактерий. Так что выбирайте - **мыть ежедневно или через день**. Используйте шампунь от перхоти, если вам это нужно. А если у вас длинные волосы, используйте кондиционер после мытья. Парни и девушки должны тщательно расчесывать или укладывать (заплетать) волосы каждый день, и вы можете попробовать средства для укладки (например, гель или мусс), чтобы держать прическу под контролем. Наконец, ваши волосы должны **стричься каждые 6-8 недель** максимум, даже если вы их отращиваете (или чаще, если вы их не отращиваете). Хорошо подстриженные волосы - самые здоровые волосы.

Ногти

Держите их чистыми, подстриженными (еженедельно), с обрезанной кутикулой. Это касается и ногтей на пальцах ног. Вы так предотвратите заусеницы, грибок ногтя (как часто бывает у спортсменов) и инфекции кожи. Мойте руки после каждого посещения туалетной комнаты. Девушки - педикюр и маникюр делают этот процесс легким; кто-то другой сделает работу за вас. И если вы используете лак, поддерживайте его свежим или снимите его.

Дыхание

Хотите услышать что-то неприятное? Неприятный запах изо рта вызван бактериальными отходами, которые содержат те же кислоты, что вы можете найти в разлагающемся мясе и потных ногах. Пожалуйста. Это также очень плохо для вашей социальной жизни. Итак, чистите зубы и язык (притон для 90% бактерий во рту) два раза в день, используйте зубочистки, если вам не нравится обычная нить, и попробуйте антибактериальное полоскание рта. Жевательная резинка без сахара в течение дня тоже помогает.

Запах тела

Когда бактерии, которые обитают в теплых, влажных областях вашего тела, расщепляют жирный пот, он воняет. Мило, да? Это запах тела. И если вы думаете, что люди этого не замечают - вы очень, очень ошибаетесь. Они замечают, и они будут обращаться с вами, как будто вы грязные и грубые. Я видела, как это происходит с детьми, и хуже всего то, что это полностью предотвратимо. Так что, пожалуйста:

- * Душ ежедневно.
- * Используйте комбинацию антиперспирант / дезодорант.
- * Повторите процесс после потной тренировки.
- * Используйте влажные салфетки в туалете, если вы предпочитаете, и просто не забывайте тщательно вымыться.
- * Попробуйте использовать порошки для тела, содержащие кукурузный крахмал; они поглощают влагу и могут предотвратить запах и зуд.

Духи / одеколон

Хороший аромат приятен, и, безусловно, больше приятен, когда его не так много, а также он никогда не является заменой антиперспиранта/дезодоранта. Вы же не хотите подавлять других людей облаком духов или беспокоить чьи-то аллергии. Придерживайтесь легких ароматов и используйте максимум один или два прыска.

Бритье

Всегда, всегда, всегда используйте лосьон для бритья или крем и острое лезвие бритвы на теплой, влажной коже. Если вы этого не сделаете, то ваша кожа будет чувствовать себя как в огне, и могут появиться вросшие волосы. Бриться нужно по направлению роста волос. После следует использовать увлажняющий крем, каждый раз.

Брови

Поддержание чистоты кожи лица включает в себя уход за бровями (особенно если у вас типа моноброви). Поверьте мне - это важнее, чем вы думаете. Новичкам лучше посетить салон красоты или парикмахерскую. Там вам всё сделают профессионально, и посоветуют вам лучший метод ухода.

Кожа

Самые важные вещи, которые вы должны сделать для вашей кожи: хорошо спать, пить много воды и наносить солнцезащитный крем (или обычный крем, зимой) каждый день. Действительно. Кроме того, необходимо мыть лицо утром и вечером средством (НЕ МЫЛОМ), подходящим для вашего типа кожи (они есть в каждой аптеке, для девушек и парней). Аккуратно протрите лицо нежесткой мочалкой, чтобы отшелушить омертвевшие клетки кожи (это то, что засоряется грязью и маслом и вызывает прыщи), и закончите безмасляным увлажняющим кремом. Если вам это нужно, используйте крем от прыщей, но никогда не забывайте про увлажняющий крем. Сухая кожа будет производить больше масла...и прыщей.

Макияж

Дамы, вы могли бы сделать свой первый макияж в супермаркете или на профессиональном прилавке макияжа, когда вы решитесь купить косметику. Попросите консультанта чистый, естественный образ, и визажист научит вас тому, как он/она это делает. Вам не нужно покупать всё, что они продают, но обратите внимание на выбор цвета, количество продукта и способ применения.

Образ

Мировая истина: люди будут судить о вас по тому, как вы себя представляете. И для большинства людей "чистый" и "опрятный" означают одно и то же.

Думайте об этом как о математическом уравнении:

Если "чистый" = "опрятный", то опрятный внешний вид создает впечатление чистоты, а беспорядочный внешний вид создает впечатление грязи.

Вот почему НТ мир предпочитает, чтобы "опрятность" была частью вашего образа. Если вы пытаетесь найти работу и появляетесь в мятой, ветхой одежде, я бы посоветовала вам продолжать искать - вы не получите эту работу. Правда может быть в том, что у вас есть много вещей, происходящих в вашем уме, и "не забывать гладить" ваши джинсы явно не было первым в списке. Такое я слышала. Купите немнущиеся брюки. В мире НТ (мире, который принимает вас в школы и нанимает или увольняет вас) **"неопрятный" или "грязный" внешний вид говорит: "Я безответственный, неорганизованный и грязный, и мне все равно."**

Заметьте, пожалуйста: я не сказала, что вы - один из этих людей! Я просто сказала, что другие будут думать так о вас из-за неопрятности. И если вы хотите иметь работу, ходить на свидание или получить приглашение на вечеринку, то, что другие считают правдой, имеет такое же значение, как и то, что правда. То, как вы решили представить себя миру, похоже на ваш костюм - ваша одежда, например, не упала с неба на ваше тело. В какой-то момент вы выбрали её в магазине и надели. Может, вы подумали, что футболка - забавная. Тогда мы можем сказать, что ваша рубашка говорит миру о вашем чувстве юмора. Или, может быть, вы покрасили волосы в синий цвет, чтобы шокировать людей, чтобы они оставили вас в покое (довольно распространенный защитный механизм, на самом деле). Что бы вы ни делали, просто знайте, что вы делаете выбор и создаете образ, даже если вы так не думаете.

Как же создать "аккуратный и чистый" образ?

Быстрые советы гардероба для парней и девушек

Если вы хотите исходить из гигиены, но при этом хотите выглядеть молодо и модно, отправляйтесь в торговый центр и **скопируйте наряды на манекенах**. Попросите продавца помочь. Помните: такие наряды создают крутые, известные дизайнеры. Используйте их ноу-хау и превратите себя в их модель. То же самое касается журнальной рекламы. **Скопируйте образ прямо из каталогов одежды, веб-сайтов**

или журналов подростковой моды. Закажите и носите с уверенностью, ведь на вас теперь работает профессионально подобранный образ!

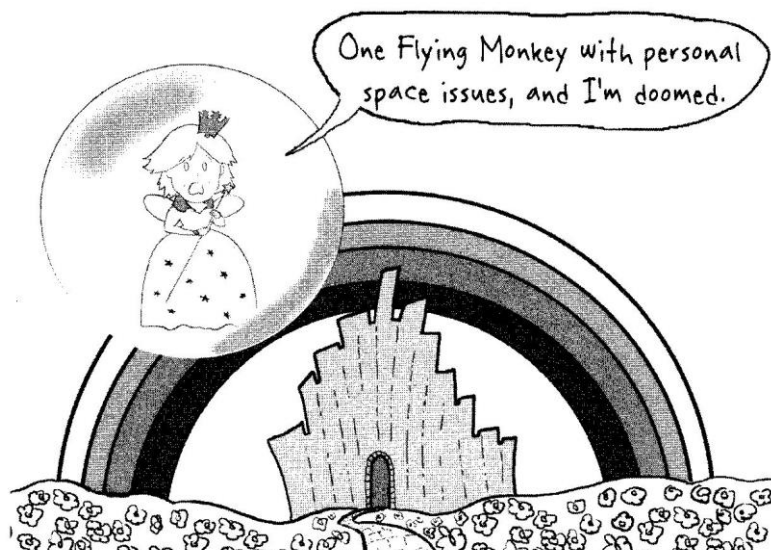
Попросите совета

Мне пришлось попросить маму купить мне первый антиперспирант. Конечно, мне было неловко спрашивать, и хотя от меня не пахло, я была единственной, у кого в шкафчике не было "секрета", так что я чувствовала себя ребенком. Часто взрослые не понимают, что их сын или дочь действительно растут. Они могут купить одежду, которая немного слишком детско выглядит или игнорировать предметы туалета, которые вы хотите попробовать. Я надеюсь, что взрослые в вашей жизни дадут вам то, что вам нужно, без необходимости объяснять нужность этого. Но если нет, спросите. Я не говорю, что это легко - просто это важно. И от одного Аспи к другому, если я это сделала, вы тоже сможете. На это стоит потратить ваше время. Так сказали богини.

Путешествие в пузыре

-22-

Прозрачные границы, которые видят только нейротипичные



Одна летающая обезьяна с проблемами личного пространства, и я обречена!

Нужно знать:

- ❖ Слепота ума Аспи мешает нам видеть границы между нашими идеями, чувствами, телами и имуществом и другими людьми.
- ❖ Чувства других людей так же реальны для них, как ваши для вас.
- ❖ Когда мы пересекаем эти невидимые линии, мы заставляем НТ чувствовать угрозу, насилие или обиду.
- ❖ Чтобы защитить себя от дальнейшего дискомфорта, они отталкивают "посторонних".

- ❖ Изучение того, где находятся границы НТ, поможет им чувствовать себя комфортно с нами и относиться к нам хорошо.

Логика Аспи

Помните добрую ведьму Глинду из "Волшебника страны Оз"? Она была любимой, искрящейся, парящей над головами Жевунов. Неплохая наездница. Но мы все не можем ездить на пузыре. В любом случае, Аспи не могут.

Однако я заметила, что НТ путешествуют в пузырях. Они живут, думают, говорят, прикасаются и взаимодействуют друг с другом, как будто каждый из них движется в отдельных пузырьках. Для НТ личные границы столь же очевидны, как блестящая поверхность реального пузыря. Но Аспи не видят границ личного пространства. Мы просто видим человека.

Где мы заканчиваемся, и начинаются другие - для нас загадка, хотя мы и не задумываемся об этом. Лично я не чувствую, что хожу в прозрачном пузыре, да и внутри себя я не могу представить, что есть идеи в моей голове или понятия в моем сердце, которые все остальные не могут узнать, просто глядя на меня. Это как вулканическое слияние разумов из "Звездного пути". Прикоснитесь ко мне - черт возьми, посмотрите на меня - и всё, что я знаю, будет вам показано. Я, как и многие другие Аспи, ничего не скрываю. Мы - как открытые книги. Мы - самые верные друзья, не заинтересованы в том, чтобы кого-то выбирать. Мы прозрачны. То, что вы видите, - это то, кто мы есть; мы не можем долго поддерживать что-то ложное или претенциозное.

С Аспи, что вы видите, то вы и получаете. Мы не понимаем, что НТ не такие. Человек, которого вам представляет НТ, это его собственная конструкция, кусочки истины, раскрытые стратегически (и часто ослепленные преувеличением или двумя), чтобы создать публичный "образ". И поскольку мы не можем видеть края наших собственных идей или защитные границы, которые НТ строят вокруг себя, мы постоянно "лопаем пузыри". Мы переступаем через социальные линии, физически вторгаемся в их пространство, размываем частную и публичную информацию и вообще причиняем НТ ужасные неудобства.

Это больше, чем Космические захватчики: это невидимый пузырь!

Хорошо известный факт, что у Аспи есть сложности с личным пространством. Вы, наверное, слышали это от учителей, вожатых, других детей. "Держи руки при себе" или "чувак, отойди". Консультанты по речевым и социальным навыкам ставят в большой приоритет разговоры о "космических захватчиках" и о том, что вы должны помнить, что нужно соблюдать расстояние между вами и кем-то другим. Я слышала, что предлагалось представить себе путешествие в пузырь (опять Глинда!) как способ визуализации сигнала. И да. Это правда - мы выглядим странными людьми, если не уважаем личное пространство других. Я не осуждаю этот момент.

Я хочу сказать, что картина намного больше. Наша проблема не в личном пространстве. И не в том, что нам надо научиться общаться лучше. И не в том, что мы выдаём слишком много информации или не соблюдаем уровни дружбы. Это

всего лишь симптомы невидимого для нас пузыря! Наша беда в том, что мы не видим границ между людьми и идеями. **Мы не можем увидеть четкие края, где наше "Я" (наше пространство, идеи, чувства и т. д.) заканчивается и начинается "Я" другого человека.**

Простите себя: пока вам кто-то не укажет НТ границы (а может быть, и после этого), мы будем вторгаться в личное пространство, личную информацию, личные вещи, и мы никогда ничего не будем иметь в виду. Я знаю, что вы бы не хотели быть "неловким" или "странным". Я тоже нет. Вы бы стали критиковать слепого человека за то, что он не видит проносящуюся мимо машину? Конечно, нет. Так что не расстраивайтесь из-за того, что переступаете черту, которую не видите. Вы не можете просто увидеть их. Вы должны знать, где их ожидать.

Зачем? НТ не понимают, что вы не можете видеть то, что видят они. Они думают, что мы грубы, легкомысленны или неуважительны. А почему бы и нет? Ведь НТ, который игнорирует социальные границы, груб, легкомыслен или неуважителен. Мы же просто Аспи.

Можно подумать, что как автор, пишущий книгу на эту тему, я чертовски хорошо умею избегать ловушек слепоты ума. Иногда - да. Но не всегда. Когда я написала черновик книги, той самой книги, которую вы читаете, я включила некоторые примеры правил, которые я хотела включить. Слава богу, мой издатель верит в моё творчество и даже уже опубликовала мою первую книгу, не смотря на то, что у меня были небольшие проблемы.

Всё было написано очень четко - если бы вы могли прочитать мои мысли. Все остальные же были в беде. В конце концов, что я имела в виду под правилами вроде "Зеркало! Зеркало! или "Отваренные макароны"? Видите ли, я не объяснила, о чем на самом деле будут правила. Просто потому что я знала, что будет включено в главу "Зеркало! Зеркало!" конечно, не означает, что кто-то другой знает. Извиняясь, я послала подробное объяснение, добавив: "Я боюсь, что тут больше чем моя собственная слепота ума могла вмешаться". И, слава богу, издатель послушала.

Однако не все и не в любых обстоятельствах будут слушать. Не все такие терпеливые. Вот поэтому **мы должны узнать, где НТ видят социальные границы, и уважать их, как если бы мы тоже их видели.**

Где края пузырей?

Социальные границы очень реальны для НТ. И даже если вы их не видите, вы можете знать, когда вы пересекли линию. Это выглядит примерно так:

- НТ видят защитное пространство ("пузырь") вокруг каждого тела, имущества, идей и чувств.
- Когда мы слишком близко подходим к их телам, имуществу, идеям или чувствам без разрешения, мы "лопаем" пузырь.
- Или, если мы выставяем вперед наши тела, имущество, идеи, чувства или дружбу без приглашения НТ, мы "лопаем" пузырь.
- "Лопнувшие пузыри" не оставляют НТ никакой защиты. Они чувствуют угрозу, насилие или обиду.
- Чтобы защитить себя, они отдаляются или отталкивают нас.

Это ужасно, правда? Как будто мы какие-то странные или отталкивающие. Но нас не нужно наказывать. Что нам действительно нужно, так это хорошее объяснение:

Границы "пузыря"

Тело

Расстояние, на котором вы стоите от другого человека, важно, но это сложно высчитать. Как близко, слишком близко и как далеко, слишком далеко? Попробуйте так: представьте, что каждый ходит с хула-хупом (спортивный обруч) вокруг его талии. Если бы ваш хула-хуп касался НТ, вы были бы на правильном расстоянии во время разговора, чтобы он или она чувствовали себя комфортно.

Меньшее расстояние (дистанция) является "интимной" зоной, которую НТ человек резервирует только для семьи, домашних животных, партнеров по свиданиям или очень близких (давних) друзей. И даже у этих людей (девушка, с которой вы начали встречаться) будет действительно спросить, прежде чем прикасаться. Например: "Хочешь обняться?", это всегда вежливо и хороший способ проверить себя.

Уважение пространства тела также значит: не обращать внимания, не демонстрировать, не указывать и не обсуждать вещи, которые касаются интимных частей тела, таких как нижнее белье или предметы личной гигиены. Аналогичным образом, комнаты, где хранятся эти предметы (спальни и ванные комнаты), не предназначены для посетителей.

И последнее: напряженное, **занятое тело, как правило, означает занятый ум**. Если чье-то тело занято, не прерывайте его вопросами или просьбами. Человек будет чувствовать себя измотанным и может быть вспыльчивым. Дайте ему пространство. Выберите более спокойное время и спросите тогда.

Вещи

Это правило - то, чему нас учили в детстве, но, не задумываясь об этом, часто и небрежно нарушаемое нами:

Не бери то, что не твое.

- Спрашивайте, прежде чем прикасаться, "заимствовать" или использовать что-либо ещё - иначе это называется кражей.
- Спрашивать, когда вы *уже* тянетесь к предмету, неприемлемо.
- Оставляйте общие или общественные помещения (кухня, гостиная, ванная комната и т. д.), такими же, какие они были до вас - без следа ваших вещей или мусора, загромождающего "пространство каждого".
- Оставляйте ящики или двери закрытыми, если они не ваши.
- Возвращайте заимствованные предметы до того, как их попросят.
- Относитесь к чужим вещам с ещё большей осторожностью, чем к своим собственным.
- Проявляйте уважение к трудолюбию других людей, какой бы незначительной работа вам ни казалась.

Идеи

У меня был босс, который однажды сказал мне, что самое высокомерное, что кто-то может сделать, это предположить, что он разделяет мнение, даже не спрашивая его. Он был прав. Итак, на всякий случай:

- Предполагайте, что любой человек, с которым вы говорите, имеет совершенно другое мнение, отличное от вашего, о политике, религии и обо всем остальном, пока не выясните обратное.
- Каждый человек имеет право на собственные убеждения, какими бы нелепыми, странными или неправильными вы их ни считали. Держите свои суждения при себе.
- Если вы не согласны с мнением, вам не нужно так говорить. Это может стать началом спора. "Это интересный взгляд на вещи" - нейтральный ответ, который не критикует и не поддерживает то, что было сказано.
- Другое мнение не обязательно неправильное.
- Идеи являются интеллектуальной собственностью - использование чужой идеи без четкого разрешения равносильно воровству. Это также очень вульгарно.

Чувства

Реальность ужасно расплывчата. Некоторые даже говорят, что реальности нет - что восприятие есть истина. Я вижу что-то в одном виде. Это моя правда. Мой сосед видит это по-другому. Это его правда. *Чувства других людей для них так же реальны, как и ваши для вас.* Какое это имеет значение? Большое, потому что:

Люди реагируют на свои восприятия и чувства - не на ваши.

Вот как это работает:

- То, что вы делаете и говорите, вызывает у других чувства, которые вы можете не осознавать.
- Нет чувства "глупо" или "смешно".
- Каждый имеет право на свои чувства. Вы тоже.
- Чувства не могут быть неправильными. Факты, которые приводят к ощущениям, *могут быть* ошибочными.
- Ваши чувства влияют на мысли, которые вы думаете, и действия, которые вы предпринимаете.
- У других людей другие чувства, поэтому они думают иначе, чем вы, и будут действовать по-другому.
- Положительные чувства (расслабленность, счастье, гордость, важность) вызывают положительные реакции (доброта, принятие вас, смех).
- Негативные чувства (смущение, обида, страх) вызывают негативные реакции (дразнить, кричать, оставлять вас).
- Наличие разных чувств и мыслей не означает, что один человек прав, а другой ошибается.
- Мы должны ясно объяснить свои впечатления и чувства. Другие люди **не могут** читать наши мысли. Они не знают, что мы думаем или чувствуем, пока мы не объясним это. Независимо от того, насколько очевидны ваши чувства, общайтесь, говорите, объясняйте, уточняйте.

- Мы НЕ ЗНАЕМ, что думает кто-то другой, пока не спросим.
- Использовать выражение "я утверждаю" не надо. Утверждения могут быть неправильными. Скажите: "Я чувствую (эмоции) по поводу (поведения)."
- Проверьте себя и скажите "Вы имели в виду, что хотите заставить меня чувствовать себя (.....)?" или "Вы чувствуете (.....)?" Будьте уверены, что вы реагируете на факты, а не на чувства.
- Когда люди испытывают чувства, которые вы не понимаете, хорошо спросить, *почему* они чувствуют то, что чувствуют. Например: "Итак, вы чувствуете (.....)? Вы можете помочь мне понять почему?"

Если вы хотите каким-либо образом повлиять на других (полюбить вас, принимать вас, дать вам работу, свидание, что угодно!), вы должны рассмотреть, как вы заставляете их себя чувствовать.

* Создавайте положительные чувства в других.

* Позитивные чувства создают позитивные мысли.

* Позитивные мысли приведут к позитивным действиям.

Мыльные пузыри

Есть много людей, которые утверждают, что они читают мысли или телепаты. Лично я думаю, что они просто хорошие сборщики информации. Аспи же вроде "безграмотный телепатов". Мы не умеем читать мысли. Но мы можем собрать информацию о том, что другие могут чувствовать, думать или делать. Сделайте это в достаточном объеме, и вы тоже увидите закономерности.

Трудно представить себе точку зрения другого человека. Не беспокойтесь о том, чего вы не знаете наверняка. Вместо этого попытайтесь создать возможности и вероятности. Задавать вопросы. Сообщайте свои собственные идеи - помните, что они тоже невидимы. И всё время возвращайтесь к этим "скрытым" правилам. Может быть, вы не будете путешествовать на пузыре, но, по крайней мере, вы не получите мыло в глаза.

Выбор и тактика

-23-

Как распознать друзей

Да! Контрольный
список
подтверждает
это!
Мы нашли
хорошего!



Нужно знать:

- ❖ Мир НТ имеет много "невидимых" границ вокруг дружбы.
- ❖ Вы должны точно знать, кто друг, а не только то, кто другом не является.
- ❖ Тщательно и целенаправленно выбирайте людей в своей жизни.
- ❖ Дружба не идеальна, потому что люди не идеальны. Даже настоящие друзья иногда совершают ошибки.
- ❖ Настоящая дружба - это та, из-за которой вы чувствуете себя хорошо.

Логика Аспи

Все говорят, что знают, что такое друг. Но так ли это? А мы знаем? Доктор Тони Эттвуд, психолог, заметил, что на вопрос, что представляет собой хороший друг, Аспи обычно отвечают отрицательно. Другими словами, мы говорим о том, чего *не делает* хороший друг, а не о том, что он *делает*. Почему так? Он предполагает, что у нас было много плохого опыта с так называемыми "друзьями", поэтому мы знаем, чего они не должны делать. К сожалению, у нас не было достаточно хорошего опыта, чтобы дать четкое представление о том, что друзья *должны* делать. И это имеет смысл для меня.

Ужасно трудно описать что-то, если вы не видели этого раньше. Попробуйте описать мою кухню. Если вы не были здесь, вы понятия не имеете, большая она или маленькая, уютная или современная, зеленая, желтая или серая. И если у вас не было хорошего друга, то это тоже не так просто описать.

Дружба в книгах или по телевизору опрятна; проблемы решаются между началом и концом тематических песен. Но это не реальный мир. На самом деле, дружба темна. И запутанна. А в мире НТ на самом деле есть целая куча маленьких слоев между "другом" и "незнакомцем". Пропустив эти слои, вы будете доверять людям, которым не должны доверять. Вы также можете отпугнуть людей, которые могут оказаться замечательными друзьями.

Итак, давайте возьмем точку зрения доктора Эттвуда. Чтобы узнать правила дружбы в мире НТ (а их много), мы должны **определить, когда это друг, а не когда он или она таким не является.**

Друг:

- ✓ звонит вам или пишет сообщения примерно в том же объеме, как и вы звоните или отправляете сообщения ему
- ✓ перезванивает и отвечает на ваши звонки
- ✓ пишет сообщения в соцсетях и отвечает на ваши
- ✓ хранит ваши секреты
- ✓ делится своими секретами
- ✓ улыбается, когда видит вас
- ✓ любит что-то тоже самое, что и вы

- ✓ любит что-то, что вам не нравится
- ✓ разделяет некоторые мнения
- ✓ приглашает вас пообщаться
- ✓ ждет вас
- ✓ знакомит вас с другими друзьями
- ✓ занимает для вас место
- ✓ заступает за вас (даже если вас там нет)
- ✓ останавливает вас, если вы себя принижаете
- ✓ слушает
- ✓ говорит комплименты искренне
- ✓ видит в вас таланты, которые вы не замечаете
- ✓ знает свои недостатки и принимает их
- ✓ говорит вам правду
- ✓ говорит, что он или она сожалеет, и оно так и есть
- ✓ принимает ваши извинения
- ✓ смеется с вами, а не над вами
- ✓ не заставляет вас делать то, что вы не хотите
- ✓ рассказывает взрослому, если вы находитесь в опасности (да, даже секреты)
- ✓ не всегда вмешивает вас во всё, что он или она делает
- ✓ подразумевает что-то хорошее, даже если он или она делает ошибку
- ✓ любит вас за то, кто вы есть.

Это целый список. Трудная задача. Вот почему вас не должно удивлять, что за всю свою жизнь вы можете завести только *пару хороших* друзей. И тогда считайте, что вам повезло. Всё дело в качестве ваших друзей, а не в их количестве.

И даже лучшие друзья иногда могут запутать. Одна из самых трудных вещей для Аспи - помнить: люди (как и все остальное) не “всё или ничего”. Даже среди самых близких друзей, никто не может любить всё в другом человеке. **Никакая дружба не совершенна, потому что ни один человек не совершенен. У всех есть недостатки. Все делают ошибки.**

Ваш выбор заключается в том, насколько вы готовы терпеть определенный недостаток. Один друг может быть немного сварливым. Другой может быть ужасно забывчивым. Насколько важны эти вещи по сравнению с их сильными сторонами? Это личное призвание, без реального правильного или неправильного.

Ингредиенты надежного друга

Мы можем свести все эти детали к тому, что вы могли бы назвать "основными ингредиентами" в приготовлении надежного друга:

- **Это улица с двусторонним движением:** дружба основана на уважении друг к другу и равном внимании со стороны обоих людей.
- **Доброта:** друзья любят друг друга и пытаются сделать друг друга счастливыми.
- **Перспектива:** друзья задают вопросы о жизни, чувствах и идеях друг друга, чтобы понять перспективы друг друга.

- **Никто не проигрывает:** настоящие друзья могут не соглашаться, спорить, злиться и решать проблемы вместе; оставаться друзьями важнее, чем доказывать, кто прав, а кто нет.
- **Общее:** друзья не совсем похожи, но у них обычно много общего (интересы, деятельность).
- **Медленный взаимообмен:** со временем друзья очень постепенно делятся идеями, желаниями и чувствами, которые они не говорят другим.

Прежде всего, настоящий друг заставляет вас быть довольным собой, тем, кто вы есть.

Выбор друзей

Почему вы должны беспокоиться о том, чтобы завести друзей, несмотря на все усилия, которые этого требует? Я не собираюсь лгать вам - это трудно, и это требует усилий. Но попробуйте. Жизнь лучше, когда вы можете выбрать, когда вы хотели бы быть в одиночестве, и когда вы хотите компанию.

Возможность поделиться своей жизнью с другими людьми делает её богаче. Это делает хорошие дни счастливее, а с горем легче справиться, если есть друзья. Умение видеть перспективы других может пробудить идеи, которые иначе у вас никогда бы не появились, и вдохновить вас на открытие ваших талантов, которые вы никогда не осознавали.

Где и как?

Где искать друзей? И с чего начинать? Начните с запоминания своей цели: найти настоящих друзей. В центре внимания качество, а не количество (один или два хороших друга намного лучше, чем целая толпа ненадежных).

Вы уже точно тот, кем вы должны быть. Заставляя себя нервничать по поводу того, что вы должны сказать и чего не должны делать, вы будете слишком сильно напряженными. Это будет выглядеть странно и некомфортно. Будьте собой - не притворяйтесь заинтересованным или не говорите, что знает всё о том, чего не знаете. Сохраняйте реальность.

Помните также, что чем меньше, тем обычно лучше. Уменьшите громкость и сделайте свое тело спокойным; хотя с чувством нервозности громкость или глупость могут прийти, а они заставляют других людей нервничать.

Кого? Или множественный выбор

Самое главное, что вы можете сделать (и это то, где мы, Аспи, имеем худший послужной список), это **ВЫБРАТЬ** правильных людей, чтобы подобрать как можно более вероятных друзей. Вам нужен правильный человек - не просто определенный человек. Я слышала, что мы должны представлять наши решения в нашей жизни, как если бы они были тестами множественного выбора. Вероятно, вы уже знаете, что в сценарии "а, б, с или ни в одном из вышеперечисленных" один из этих вариантов всегда является "фиктивным" или трюковым ответом - он выглядит очевидно правильным, но на самом деле очень неправильный. **И это отвлекает.**

Поверьте мне, бывшему учителю: сначала найдите "хитрый" ответ и избавьтесь от него. Гораздо легче увидеть лучший выбор, не отвлекаясь. Знаете, что? **Устранение "очевидного" выбора - это умный способ выбрать хороших друзей.**

Например, в школе дети в центре толпы могут показаться наиболее привлекательными. Но они очень заняты, развлекая себя и остальную часть класса. Исключите очевидный выбор - людей, которых выбрали все остальные.

Предположим, что вы выбираете себе друзей: (а) девушка с идеальными волосами и легионом последователей, (б) застенчивый мальчик-фокусник на полставки, (с) президент студенческого совета или (d) никто из вышеперечисленных. Большинство людей будут подвержены обману и выберут (а) или (с). Это очевидные ответы, но не самые лучшие. Для них один дополнительный (легко заменяемый) друг, вероятно, не очень важен. Вы будете одноразовым. Лучший выбор (б)! **Выбрать подходящего ребенка, который, как и вы, будет действительно ценить друга и упорно работать, чтобы быть хорошими друзьями в итоге.**

Приветствие

Хорошо. У вас есть целая куча "секретных" правил в вашем ящике инструментов. Время использовать ваши знания на практике.

Когда вы хотите завести нового друга:

- Улыбайтесь.
- Пробуйте всего понемногу – со всесторонне развитыми людьми интересно быть рядом, поэтому разнообразьте свои занятия (музыка и плавание или компьютерный клуб и рисование). Это поможет вам обойти множество различных социальных кругов.
- Обращайте внимание - посмотрите, что кто-то читает, носит (особенные футболки), или делает для отображения своих интересов.
- Спросите об их интересах.
- Вспомните: вы говорили с этим человеком раньше? Что вы помните из того, что он любит или знает, о чем бы вы могли поговорить снова?
- Поговорите с кем-то, кто сам по себе. Или, если есть небольшая группа, говорящая о предмете, который вас интересует, подойдите к краю группы и послушайте некоторое время, прежде чем говорить.
- Читайте блоги и личные страницы человека в соцсетях, чтобы заранее увидеть, что это за человек.
- Делайте комплименты.
- Соблюдайте очередь! Слушайте в два раза больше, чем вы говорите.
- Ищите возможности поговорить о вещах, отличных от работы/школы, если вы находитесь в небольшой группе или с партнером в школе.
- Спросите, есть ли в вашей школе или у психолога какие-либо группы социальных навыков. Эти группы детей (многие из них Аспи) создают среду низкого давления, где вы можете практиковать скрытые правила.
- Вступите в клуб или попробуйте новый вид спорта, или пойти в волонтерскую организацию. Вы можете не считать себя "столяром", но на самом деле нет

лучшего места для встречи с людьми. Будь ваш интерес драма, хоккей на траве или легио, есть клубы для всего этого. Это отличный способ познакомиться с людьми со схожими интересами и дать вам мгновенные темы для разговора.

Что бы вы ни решили попробовать, самый важный совет - начать. Не становитесь на пути к собственному счастью. Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага. Дружба на сто лет начинается с простого "Привет."

Кто есть кто, что есть что

-24-

Уровни дружбы и цепляние за обертку



Ты выглядишь так, будто задыхаешься. Это пластиковая обертка или я слишком цепкая?

Нужно знать:

- ❖ НТ видят дружбу в уровнях. Знание их помогает нам знать, кому доверять и насколько им доверять.
- ❖ Лучше быть без друга, чем быть обиженным тем, кто говорит, что он друг.
- ❖ Держите дружбу и разговоры сбалансированными; слишком сильный натиск причиняет НТ дискомфорт.
- ❖ Дружба требует больше внимания, как только становится более серьезной.

Логика Аспи

Есть такая песня у костра, которую многие дети учат, называется "серебро и золото". Может вы знаете слова: "Заводи новых друзей, но сохраняй старых. Один серебряный, другой – золотой". Отчасти это послание, которое потерялось далеко в детстве. В конце концов, если вся жизнь бы составляла десять или пятнадцать лет,

нет никакого способа прыгнуть выше головы, чтобы поддерживать дружбу в течение двадцати лет. Последнее Рождество чувствуется, как будто бы оно было сто лет назад! Итак, сколько лет должно быть дружбе, прежде чем она станет "золотой"?

Это - не вопрос времени. Смысл песни - ещё одна скрытая истина: существует множество уровней дружбы. В средней школе я получила медальон "лучшего друга" с девушкой, которую знала меньше года. И, должна признаться, я была в восторге! Она была популярна, и я была очень горда ходить рядом, как "половина" команды других лучших друзей. Летом мы были очень близки, и к тому времени, как начался учебный год, мы стали лучшими друзьями. У нас были одинаковые наряды, ночевки, секреты и всё такое. Тем не менее, позже, в течение шести месяцев другая девушка, которая ревновала к нашей дружбе, убедила её, что я распространяю слухи. Она утверждала, что я всем говорила, что я умнее, богаче и красивее (я ничего такого не говорила; черт возьми, я даже представить себе не могла, что кто-то делает такие вещи!). И вместе они провели остаток учебного года, придумывая разные способы заставить меня плакать. Я почти уверена, что этого не было в основных пунктах того, что такое "друг"...

Правда в том, что я не имела никакого права иметь медальон "лучшего друга" с ней. На самом деле, идея иметь только одного лучшего друга полна сложностей. Но проблема была не в этом. Проблема была в том, что мы называли отношения чем-то гораздо большим, чем они были на самом деле - несколько месяцев совершенно не "старой" или "золотой" дружбы. Я никогда не думала, что кто-то, кто называет себя "другом", может быть чем-то другим, кроме лояльности и честности. Я была другом, верным и честным. Я не сплетничала и никогда не хотела никого обидеть. Моя мама говорила, что я считала, что все будут такими же друзьями для меня, как и я для них. Она была права. Будучи Аспи, мне никогда не приходило в голову, что другие люди действуют по-другому...что они могут использовать стратегии, ложь и розыгрыши, или что "друг" означает для них что-то совершенно другое, чем для меня. Для нас. Для нас улыбающееся лицо - это лицо, которому можно доверять. Но это не так для НТ.

В мире НТ существует много уровней дружбы, и даже если кто-то называет себя вашим другом, может не быть таковым. Только время действительно говорит, кто друг, а кто нет.

Люди не "всё или ничего". Отношения - это не "всё или ничего". НТ знают об этом без слов. Поэтому они сортируют людей по гораздо большему количеству категорий, чем мы. Это держит их в безопасности. И вы заслуживаете того, чтобы изучить их операционные системы. Просто зная, что они существуют, поможет вам выяснить, кому доверять и насколько можно доверять им.

Уровни друзей/дружбы

Интересный способ взглянуть на скрытый код дружбы НТ - это представить себе нечто, называемое пирамидой Дружбы. Это идея клиники социального мышления, которой управляют Мишель Гарсия Виннер и доктор Памела Крук. По сути, они описывают пирамиду с пятью уровнями людей; я хочу сказать вам, что люди

ОБЯЗАНЫ пройти через нижние уровни, чтобы добраться ДО вершины, и что это *занимает* гораздо больше времени, чем вы думаете. Медленно поднимайтесь по уровням ...

Дружеское приветствие

Дружеские приветствия относятся к людям, мимо которых вы проходите, когда вы приходите и уходите - это большинство людей, которых вы видите, как школьный секретарь, человек, выходящий из магазина, дети, мимо которых вы проходите в торговом центре. Ваша цель с этими людьми улыбаться, если вы чувствуете себя комфортно, или, может быть, поздороваться и даже спросить "Как дела?", то есть это способ вежливо признать их присутствие. Это не те люди, которые ждут от вас, что вы скажете больше, чем несколько строк светской беседы. В общем, я знаю, что многие Аспи видят "светскую беседу" или "болтовню" как бессмысленную или неприятную, но, на самом деле, это не так. Светская беседа - это шанс оставить положительные впечатления о себе у многих людей, которые, я вам обещаю, важнее, чем вы думаете. Например, быть дружелюбным к регистратору не только вежливо, это умно: кто, по вашему мнению, поможет вам получить (или помешать вам получить) назначение, которое бы вы хотели иметь в колледже? Люди, которых вы едва знаете, могут оказать большое влияние на вашу жизнь.

Знакомство

Знакомые - это люди, с которыми вы не планируете встречаться или общаться, но которых вы можете видеть полурегулярно; они могут в вашем клубе или в классе с вами. Это люди, с которыми у вас короткие разговоры (1-2 минуты), о которых может быть интересно узнать больше.

Возможная Дружба

Возможная дружба развивается из знакомого, с которым вы несколько раз беседовали, а затем вместе строили планы. Так, может быть, вы и ваш партнер по лаборатории решили встретиться во время обеда или после школы. Или это кто-то, кто "ставит лайки" вам в соцсетях или решил следить за вашим блогом. Это мог бы быть кто-то, к кому можно спокойно подойти, если даже он не один, спросить о домашнем задании, попросить сохранить вам место в автобусе. Ваши взаимодействия в основном на публике, и не очень частые.

Развивающаяся Дружба

Развивающаяся дружба - это уровень, когда дружба требует больше вашего внимания, чтобы продолжаться. Лично я не большой любитель звонить по телефону, что соответствует большинству Аспи, которых я знаю. Итак, хотя да, это будет друг, которому вы могли бы позвонить и поговорить после школы или в выходные дни, я также скажу, что это тот, кому вы можете написать или отправить по электронной почте/в соцсетях, чтобы узнать, что он делает, или рассказать ему о чем-то забавном, что произошло с вами. Вы также можете повеселиться друг у друга дома, пойти на вечеринку вместе, встретиться в кино. (Это также соответствует уровню, который, я бы сказала, подходит, чтобы пригласить кого-то на свидание.)

Говорим ли мы с друзьями или встречаемся, убедитесь, что они отвечают взаимностью! Помните, что вы количество контактов и обмена информацией должно быть сбалансированно. Проверьте также, что это тот, кого вы хотите выбрать в качестве друга. Как только вы станете проводить больше времени вместе, убедитесь, что он или она имеет все "ингредиенты", чтобы быть хорошим другом.

Скрепленная Дружба

Походит на предыдущий уровень, такая дружба означает кого-то, кто остался другом в течение долгого времени - может быть, целый учебный год. Вы планируете регулярно общаться и оставаться на связи постоянно вне школы или практики. Это друг, которому вы начинаете рассказывать о чувствах, идеях, страхах...до тех пор, пока вы не замечаете, что она/он также делится с вами своими личными мыслями.

Снова включили, Снова выключили Друзья

Такие друзья могут приходить и уходить между уровнями по мере изменения интересов, но это люди, которые вам всегда нравятся, независимо от того, насколько вы близки.

Очень близкий друг

Очень близкие друзья на вершине пирамиды - это действительно небольшая группа, очень маленькая группа друзей, которых вы знаете уже давно и которые продолжают быть надежными, добрыми и искренними. Это уровень, который можно заработать только со временем.

Паутина, стоп-сигналы и цепляться за обертку

Когда вы обсуждаете эти уровни дружбы, есть некоторые важные вещи, которые нужно знать. Самое главное -помните, что вы - ценный человек. Независимо от того, кто что говорит, и независимо от того, что происходит, держите голову высоко.

Когда мы забываем ценить себя, становимся одинокими или верим плохим вещам, которые говорят другие люди, мы попадаем в беду. Мы можем впасть в отчаяние или цепляться за что-то, или действовать слишком резко или слишком сильно. Мы можем делиться информацией, которую НТ считают слишком личной, слишком резко и слишком ревниво держаться за друзей. В конце концов, такое поведение заставляет НТ человека чувствовать себя так, как будто их ударяет приливная волна. Они бегут. Или они используют нас в своих интересах. Поэтому я не могу сказать вам определенно, что:

Лучше иметь НИКОГО, чем иметь «лишь бы какого» человека в своей жизни.

Я терпела друзей, которые не приглашали меня на вечеринки (они не хотели признавать, что мы друзья) или проходили мимо меня в школе, не признавая меня. Я также была в физически опасных отношениях в течение почти двух лет в колледже, потому что я думала, что буду более счастлива, если буду иметь популярного парня,

который причиняет мне боль и обзывает меня, чем, если я буду одинока и в безопасности.

- Вы не тот, кто должен терпеть.
- Вам просто пока не повезло "получить" того, кто легко войдет в вашу жизнь.
- Вы можете выбрать людей, которых вы хотите: людей, которые будут относиться к вам хорошо.

Цепляние

Есть старая рок-песня, которая говорит, что если вы любите что-то, вы должны освободить это. Если это вернется к вам, так и должно было случиться. Если это не так, это никогда не было вашим с самого начала. Это очень верно для людей. Понятно, что если вы были одиноки, вы будете рады перспективе иметь нового друга.

Осторожно Флаг!

Мы и раньше говорили о "взаимности", взаимных уступках между людьми. **Медленно и уверенно побеждает дружба.** Принимайте сигналы от другого человека. Звонок, электронная почта, текстовое сообщение, останавливайтесь или пишите сообщение с той же скоростью, что и он. Не больше. **Больше слушайте, меньше говорите. Это особенно касается ваших особых интересов.** Может быть, трудно представить, что другие не знают или не заботятся о Звездных войнах, греческой мифологии, породах собак, генеалогии Тюдоров, динозаврах, поездах или любой другой вашей конкретной страсти, но это, скорее всего, правда. И это не делает их тупыми или скучными. Так что будьте осторожны. Помните, **вы ищете друзей, а не студентов.** И другие ребята не ищут очередного учителя. Не пытайтесь "уговорить" их или объяснить им, почему они тоже должны любить то, что вы любите.

Убедитесь, что вы спрашиваете о темах, которые интересуют других. **Разговоры и игры - это обмен опытом, а не шоу одного человека.** У вас диалог с двумя игроками, или вы начинаете извергать факты? Посмотрите на язык тела другого человека: он или она смотрит в другую сторону? Отходит? Это признак скуки! Остановитесь и скажите: "Извини! Хватит обо мне. А ты? Что ты любишь делать?" Используйте свои навыки слушания, чтобы остаться на этой теме, а не блуждать обратно к вашей любимой. Это может быть трудно, но мир то интересен из-за разных типов умов, и, поэтому, других ребят по-прежнему стоит иметь в качестве друзей, даже если их интересы отличаются.

Поддерживайте баланс в разговорах, контактах и усилиях. Двигайтесь медленно. Если вы слишком боитесь остаться без кого-то, вы будете лишь отгонять друзей, которых хотите получить. Будучи подавляюще "прилипчивыми", смотрите не переборщите! Самый верный способ разрушить дружбу - это перестараться.

Посмотрите на знаки "Стоп"

Иногда, без особой причины, дружба, которую вы хотели бы начать, просто не идет. Никто не виноват. Ничего страшного.

Ах, но зато может быть проблема перевода знаков. Некоторые из НТ способов показать отсутствие интереса к дружбе (не отвечать на звонки/смс, избегать зрительного контакта) могут показаться вам ничем не примечательными. Мы славимся тем, что забываем перезванивать или увлекаемся тем, что делаем, и не уделяем достаточно внимания нашим друзьям.

Будьте внимательны и постарайтесь распознать НТ знаки, таковы как они есть: предложение сделать шаг назад, прежде чем вы поставите другого человека в неудобную ситуацию. Если человек поворачивается к вам спиной, игнорирует вас или, кажется, избегает вас, поймите намек. Ослабляйте давление. Перестаньте звонить и отправлять сообщения, и не будьте настойчивы. Есть ещё много людей, с которыми можно подружиться.

Позаботьтесь о том, что у вас есть

Ральф Уолдо Эмерсон сказал: "Единственный способ иметь друга - это быть другом". Дружба - это как сад: чтобы выжить, он нуждается в заботе и внимании.

Если у вас есть друг, который тянется к вам, а вы не делаете то же самое в ответ, ваша дружба не будет длиться долго. Друзья должны чувствовать, что они находятся в ваших мыслях, даже если они не перед глазами. И хотя они могут быть в ваших мыслях, вы должны показать ему ваше отношение.

Как? Мелочи имеют большое значение. Помните дни рождения. Болейте за него на спортивных мероприятиях и концертах. Делитесь смешными ссылками, картинками. Просто будьте таким другом, какого хотели бы иметь.

Разные друзья для разных вещей

Здоровая дружба - это не "всё или ничего". Вы знаете выражение о том, чтобы положить все яйца в одну корзину? Это слишком большое давление! Ни один человек не может и не должен быть всем для другого человека.

Напротив, важно, чтобы у каждого было больше одного друга. Так что не бойтесь и не ревнуйте, если у вашего друга есть планы, которые вас не касаются. Вместо этого извлеките урок из этой идеи.

Представьте себя центром паутины или цветка. Вокруг вас расширяются все различные "виды" друзей, которыми вы должны заполнить различные части вашей жизни. Начните с одного друга. Затем добавьте. Может быть, один человек в вашем классе любит игры, в то время как другой парень обожает те же фильмы, что и вы. Девочка из школы хочет поиграть с тобой в теннис, а парень, которого вы знаете по химии, хочет вместе построить робота. Вы не одномерный человек. Есть много интересных, захватывающих вещей о вас. И есть ещё более интересные, захватывающие люди в мире, так что начните с создания одного друга. Но не останавливайтесь. Имея друзей, которые улучшают все различные части вашей личности, вы станете ещё более удивительным человеком.

ЦИТАТЫ

Вы не сможете
начать
следующую главу
в своей жизни,
если будете
перечитывать
последнюю.
Давай сделаем
это.

Расцветайте
там, где вы
посажены.

*Что такого
вы сделаете
сегодня,
чтобы
заставить
чь-то
сердце
улыбаться?!*

Вот и мы! Вместе

Стойте прямо

-25-

Самозащита, досадные лейкопластыри и быть услышанным

Мой отряд Аспи свиреп.

Аспи стиль! Это так.



У кармы есть адрес каждого.

Люди бросают камни в блестящие вещи. Я все равно сияю.

Нужно знать:

- ❖ Честно знать свои сильные стороны и потребности - это как иметь сверхдержаву.
- ❖ Гнев - это пластырь эмоций. Это реальная вещь, но рана, которую вы должны исцелить, находится под гневом.
- ❖ Мы учим других, как они могут относиться к нам. Мы должны уважать себя, прежде чем они будут уважать нас.
- ❖ Самозащита означает четкое и спокойное выражение своих прав.

Логика Аспи

У вас есть сверхдержава. Вы можете не осознавать этого, но это так. Нет, я не говорю о трико или накидках или глазах-лазерах (хотя они были бы потрясающими). У вас есть кое-что получше - и гораздо более реальное. У вас есть преимущество самосознания.

"Познай себя, и ты овладеешь ключами ко вселенной и тайнами богов" - это древняя загадочная пословица. Говорят, её произнесла наполовину колдунья, наполовину пророчица Дельфийского оракула Древней Греции. Большинство вещей, о которых говорили в Древней Греции, были потеряны в веках, так что же такого особенного в "Познай себя"?

Оракул говорил загадками, как печенье с предсказанием. Итак, "Познай себя" не означает, что вы должны знать свое имя или знать, как вы выглядите. Она имела

в виду, что вы должны осознавать свои собственные желания, импульсы, слабости, мнения, навыки, сильные стороны и страсти. Великая сила и великий покой приходят от знания того, кто вы есть и кем вы не являетесь. Вы знаете, что вы - Аспи. Я тоже. И это знание - наша сверхдержава. Мы знаем, как мы, вероятно, отреагировали бы в определенных ситуациях, но (вот часть власти) мы можем научиться **ВЫБИРАТЬ** наши действия, вместо того, чтобы позволить импульсу взять верх.

На этой неделе некоторые люди нарушили обещание, данное мне. Хулиганы бывают всех форм и возрастов. И на этой неделе, не по моей вине, моё доверие было предано. Я чувствовала себя неловко, задетой и обманутой. Ну, может быть, и будут ещё. Вот в чем дело. Я проходила это и раньше - когда один человек, по какой-то причине (хотя обычно это ревность), пытается украсть мою радость. Есть такое выражение: "Люди бросают камни в блестящие вещи". Это правда. Когда вы сияете, вы становитесь мишенью.

Разница в том, что теперь у меня есть сверхдержава, которой раньше не было. Я знаю, что я бы, скорее всего, сделала - я также знаю, что я *хочу* сделать вместо этого.

Когда я узнала о недавней неприятности, один мудрый человек (которого я называю моим Альбусом Дамблдором) заметил, что я "сияю". Другие люди бросали камни. Я была хороша, я была права, и да, я была обижена. Теперь у меня был выбор: буду ли я сломанными спагетти и яростью? Буду ли я посылать сердитые письма или кричать или плакать и устраивать сцены? Что из этого выйдет? Это не даст никакой власти или справедливости - в основном это просто потеря силы и чести.

Когда мы, Аспи, злимся, легко сдаться или потерять контроль. Мы можем чувствовать себя настолько обиженными или подавленными, что отступаем с поражением. Или мы можем потерять хладнокровие и стать агрессивными - выкрикивая что-то, крича, протестуя и скуля. Тогда мы просто выглядим глупо - наш авторитет и наша сила исчезли.

Хотите узнать секрет? **Гнев - это пластырь эмоций.** Как медицинская повязка, это защитный слой - очень реальный, но это не то, что должно быть исцелено, чтобы вы чувствовали себя лучше. **Гнев сидит на вершине одиночества, страха, стыда или печали.** Если мы устраиваем хаос, просто имея дело с нашим гневом, мы никогда не сможем исцелить рану под ним. Мы одни, и нам все еще больно - с некоторым дополнительным стыдом или одиночеством, навалившимся сверху.

Вы не можете изменить то, чего не знаете (или не хотите признавать). Вот почему оракул был прав: **ЗНАЯ, что вы, скорее всего, побежите или взорветесь, вы сможете остановиться и не делать ни того, ни другого. Вместо этого у вас есть шанс грациозно постоять за себя – защитить себя.**

Не отдавайте свою силу тем, кто хочет ее взять. Как напомнил мне Дамблдор, ты должен продолжать смиренно сиять - но все равно сиять. Древнекитайский поэт Лао-Цзы сказал:

*Добейся результатов,
Но никогда не славься ими.*

*Добейся результатов,
Но никогда не хвастайся.
Добейся результатов,
Но никогда не гордись.
Добейся результатов,
Потому что это естественный путь.
Добейся результатов,
Но не через насилие.*

Вместо того чтобы потерять контроль или достоинство, я буквально остановилась, вздохнула и подождала. И это имело огромное значение! Я не торопилась, собирала факты и сохраняла спокойствие.

Мир НТ вознаграждает осторожные действия. То, что вы делаете (или не делаете), имеет гораздо большее значение, чем то, что вы говорите. Сохраняя хладнокровие, я могла подумать о том, чего я действительно хотела. Я рискнула и постояла за себя. Да, конечно, я всё время боялась, но быть храброй - значит бояться, но все равно делать это. Так что я была храброй. Я решила, что стою того, чтобы за себя постоять, и вы - тоже.

Мотивированная большой любовью, я составила четкий список неоспоримых фактов, а не мнений или чувств. Я попросила и получила извинения. И, потратив время на то, чтобы действительно выслушать некоторые другие идеи, смогла предложить "промежуточные" решения. В конце концов, я победила. Нет, ситуация разрешилась не так, как хотелось бы. Но на самом деле я хотела не этого - это вне моего контроля. Моей целью было действовать так, чтобы заставить себя гордиться собой. И, может быть, это первый раз, когда я могу вспомнить, что я очень, очень горжусь собой.

Когда вы расстроены, вы можете оставаться сильным и гибким, если вы:

- Остановитесь. Не реагируйте сразу. Не говорите ничего.
- Дышите. Несколько раз, медленно. Это успокаивает вашу нервную систему и выводит вас из режима боя/ побега.
- Сожмите стресс-мяч, сдвиньте ладони вместе. Это успокаивает ваше тело и дает вам место, куда можно направить свою энергию.
- Оставайтесь наедине, если у вас есть возможность и ждите (это будет трудно, я знаю, но это того стоит). Подождите, пока вы не сможете связаться с кем-то, кому вы доверяете, или, по крайней мере, пока у вас не будет времени успокоиться.
- Реагируйте на факты, а не на чувства. Это одна из самых странных подмен. Когда мы расстроены, мы теряем нашу аспирологику и становимся слишком эмоциональными. **Мир НТ будет уважать вас за четкое, спокойное изложение фактов; никто не будет ничего менять, чтобы удовлетворить ваши чувства.**

Все вместе это называется **самозащитой**. Это то, что я, наконец, сделала для себя, и что вы тоже можете сделать.

Учить мир, как относиться к вам

Я слышала, что мы учим других людей, как обращаться с нами. Думаю, это правда. **Самозащита учит других людей относиться к нам с достоинством и уважением. Она просит того, чего мы заслуживаем, и не принимает ничего меньшего.**

Если вы терпите плохое обращение, вы учите людей относиться к вам плохо. Если вы вежливо и спокойно требуете того, чего заслуживаете, вы учите их, что вы ожидаете уважения, справедливости и честности. Это ваш выбор. **Если вы сами не уважаете себя, почему кто-то другой должен?**

Самозащита происходит в несколько этапов:

1. Знайте свои сильные стороны, знайте свои потребности

Как у Аспи, у нас есть некоторые общие сильные стороны. Например, как у группы, у нас замечательные:

- страсть к нашим интересам
- сострадание
- честность
- прямота
- лояльность
- логическое и аналитическое мышление
- механические способности
- творческие возможности.

У нас также есть некоторые качества, которые представляют определенные потребности:

Эти качества у нас есть	Часто нам требуется
интенсивное внимание на особом интересе	напоминания, чтобы спросить об интересах других, а не говорить самому без умоку
искренность, доверчивость и верность	группа доверенных НТ, которые помогут нам увидеть чужие (менее честные) мотивации
импульсивность	стратегии, чтобы успокоить себя и помочь нам ждать, прежде чем действовать или говорить
все-или-ничего мышление	методы решения проблем, помощь, в том числе чужие идеи.
тревога	методы преодоления (например, упражнения, ролевые игры в социальных ситуациях или просто знание того, кто/как просить о помощи).

2. Определите свои цели

Вы главный герой в своей собственной истории жизни. Вы - единственный, кто может установить цели и заставить их случиться. Если вы хотите чего-то достаточно сильно, вы найдете способ. Если нет, вы найдете оправдание.

Хотя вы можете подумать, что ваша цель - ударить хулигана в лицо или как-то отомстить злым девушкам, это неправда. Совсем не правда.

Каждый день в любой ситуации, вы будете чувствовать себя лучше, если вы:

- останетесь верны своим ценностям
- говорите, что вы имеете в виду и имейте в виду, что вы говорите
- узнаете что-то новое
- смелы и двигаетесь вперед, даже когда вы боитесь
- помните, что вы не можете быть побеждены, если не позволите этого.

Так что, не допускайте этого.

Оставайтесь сосредоточенными. Что вы *действительно* хотите от этого момента?

Выберите одну или две *конкретные, поддающиеся* измерению цели, которые вам подконтрольны. Например: я хочу пригласить эту девушку попить кофе. (Цель-спросить, пригласить, а не получить "да". Вы не можете это контролировать.) Или, я хочу прослушаться на спектакль, хотя я никогда не играл раньше. (Цель состоит в том, чтобы иметь мужество *попробовать*, а не получить роль. Это выбор кого-то другого)

Спрашивайте совета. Выберите того, кем вы действительно восхищаетесь, в наставники, который поможет вам сделать ваши цели кристально ясными.

И потом сохраняйте спокойствие. И дышите.

3.Знайте свои права, принимайте свои обязанности

Ваши права и обязанности меняются от ситуации к ситуации.

В школе

Спрашивайте учителей о своих отметках и обязанностях (разъяснения по выполнению проекта). Этот документ (бумажный или виртуальный), который точно объясняет, что от вас требуется, чтобы заработать определенную отметку (5,4,3 итд). Это способ убедиться, что вы знаете, чего от вас ждут, и гарантировать, что вы получите оценку, которую заслуживаете, когда выполняете работу, о которой вас просят. Как и у взрослого, это тот же тип документа, который будет считаться юридическим договором или оценкой работы (ваша зарплата зависит от них!).

Везде

Вы имеете право ожидать, что другие люди будут:

- * честны с вами
- * сдерживать свои обещания
- * говорить с вами вежливо
- * прикасаться к вам по-доброму, и только если вы скажете, что всё в порядке
- * извиняться, когда они сделали неправильно
- * говорить только правду о себе.

Однако вы также должны ожидать, что они **не всегда будут делать** так, как должны.

Вот когда общение зависит от вас – вы можете научить их, как относиться к вам.

4.Общайтесь с другими

Объясняйте свои идеи, используя утверждения из трех частей:

- 1."Я чувствую (.....), когда вы (.....описываете поведение)."
2. Как это влияет на вас? Расскажите, как поведение влияет на вас конкретно.
- 3."Я бы предпочел или хотел (.....то, что вы хотите) ."

Например: "Я был очень расстроен, когда вы не купили материалы для нашего проекта, как вы обещали. Я не могу сдать свою часть проекта вовремя без этих материалов. Я бы хотел, чтобы вы пошли со мной и объяснили ситуацию учителю."

Вы можете представить свои идеи в письменном виде. Это даёт вам возможность подумать о ваших конкретных целях, тщательно выбирать слова и быть действительно уверенным в том, что вы хотите сказать. Перечитайте ваше письмо. Перечитайте ещё раз. Уйдите и сделайте перерыв. Потом вернитесь и прочитайте его снова, позже.

Обратитесь к своему наставнику; убедитесь, что ваши слова посылают тот же самый смысл, который вы имеете в виду. Знайте, что реальность не зафиксированная и не пригвожденная. Каждый человек познает и переживает мир через своё личное восприятие. Попросите вашего доверенного НТ (учителя, консультанта, родителя или друга) послушать или прочитать ваши идеи – это лучший способ убедиться, что ваше сообщение говорит о том, что вы хотите сказать.

Когда вы уверены, что все ваши факты верны, начинайте с добротой и открытым умом. Используйте активные навыки слушания! Будьте отваренной лапшой, открытой к разумным компромиссам.

Стойте прямо

Друзья Аспи, это - единственная жизнь, которая у вас есть. И вы отвечаете за неё. Скрытое правило состоит в том, что **мир будет обращаться с вами так, как вы ему позволите.**

Элеонора Рузвельт сказала: "Никто не может заставить вас чувствовать себя неполноценным без вашего согласия". Так чего же вы хотите от мира? Или как вы его просите? Будете вы властным, плаксивым или сердитым? Будете вы сдаваться или уступать?

Или вы будете уверены, спокойны и напористы? Бог знает, если я это сделала, вы тоже можете. Остановитесь. Дышите. Подумайте. А потом идите и заставьте себя гордиться собой.

Сияйте. И не позволяйте никому вас останавливать.

Разговор с самим собой

-26-

Внутренние диалоги и старые кассеты



И вот она. Моя последняя унция достоинства...

Нужно знать:

- ❖ Оценка собственной ценности по тому, скольким людям вы "нравитесь", - это рецепт неудачи.
- ❖ Вы должны быть первым, кто уважает себя
- ❖ Обладание достоинством означает, что вы не будете сотрудничать ни с кем и ни с чем, что вас унижает.
- ❖ Если вы верите, что вы достойны и сильны, вы будете жить в соответствии с этой истиной. Если вы верите, что недостойны любви или счастья, вы будете жить в соответствии с этой истиной.
- ❖ НТ говорят, что уверенность и достоинство являются наиболее привлекательными качествами, которые только можно иметь.

Логика Аспи

Ухажер. Два года назад я провела инвентаризацию личности, которая должна была определить пять моих самых сильных сторон. Другие люди, по-видимому, были "активаторами" и "лидерами". Мои результаты сказали: "ухажер". Ухажер, завоеватель? Какого черта, это должно значить?! "Ухажер", по-видимому, означает "завоевывать других людей" и описывает людей, которым нравится встречаться с

людьми и завоевывать новых друзей. Вместо того чтобы бояться или отталкивать незнакомцев, мы "ухаживаем" за процессом сбора имен, обнаружения общих интересов и, ещё лучше, общих знакомых. Не очень-то похоже на Аспи, правда? Хотя может быть.

"Ухажеры", видите ли, совершенно счастливы установить связь, а затем завершить её и перейти к новым толпам, новым людям и (я бы добавила) новой информации. Речь идет не о создании глубокой дружбы, а о сборе знакомств. Понимание людей и моделей, которые их связывают, я думаю, стало частью моего собственного особого интереса. В некотором смысле, чем больше я понимала, что они делают и почему, тем лучше я могла защитить себя, прежде чем кто-то причинит мне боль.

Оказалось, что я всё-таки была ухажером. Это была моя стратегия защиты. Моей целью часто (часто?) было завоевать как можно больше людей, которым бы я "нравилась", насколько это возможно. Они не должны были быть моими лучшими друзьями, и пока они не были моими врагами, я была счастлива.

За исключением того, что это был сумасшедший способ жить. Возможно, вы помните, что **личные цели должны быть такими, которые мы можем контролировать**, иначе как мы можем приписывать себе успех или неудачу? Если моя цель состоит в том, чтобы гроза прокатилась по моей улице завтра вечером - действительно ли я виновата, если это не произойдет? Стоит ли меня поздравлять, если так и будет? Конечно, нет! Я не могу контролировать погоду так же, как не могу контролировать, нравлюсь ли я людям. Да, я могу попытаться быть самым приятным, уважительным человеком, которым я могу быть, но за исключение этого, ничего более не зависит от меня.

Кому вы нравитесь?

Судить о своей ценности по тому, скольким людям вы "нравитесь", - это рецепт неудачи. Неважно, что вы делаете, неважно, насколько вы прекрасны, не всем из них вы будете нравиться. **Важно качество друзей, а не их количество.** Когда мы, Аспи, выставаем свою собственную ценность на продажу в мире, который даже не "понимает" нашу основную операционную систему, мы обрекаем себя на неудачу.

Взрослые говорят маленьким детям, что все должны дружить друг с другом. На самом деле, так оно не работает. Все "должны" любить друг друга. Но они этого не делают. **Не всем я - или вы - будете нравиться.** Иногда другие дети причиняют боль и обиду, иногда и взрослый! Вспомните, что даже учитель придирался ко мне. Что ж, если такие вещи действительно не беспокоят вас, тогда считайте себя истинно и чрезвычайно благословенным.

Если же, однако, вы всё-таки "завоеватель" и тратите свою энергию, пытаетесь понравиться всем или (ещё печальнее) пытаетесь изменить себя (ваши волосы, вашу одежду, ваш голос, ваше тело, ваши мозги) под то, что, по вашему мнению, им понравится...остановитесь. Сейчас же. Вы просто ужасно измучаетесь. Вас будут использовать, обманывать и подводить. Вы почувствуете пустоту. И что хуже всего, у вас не будет даже лучшего друга, который у вас должен быть - самого себя. Как сказал Джуди Гарланд: "Всегда будьте первоклассной версией себя, а не второсортной версией кого-то другого".

Это банально, но правда. Слова известной песни "Greatest Love Of All", написанной Майклом Массером и Линдой Крид, а затем записанной Уитни Хьюстон в 1984 году, говорят, что **как только вы научитесь любить и принимать себя, никто не сможет украсть ваше достоинство**. Довольно умный смысл для поп-песни. Ведь её написала женщина, которая провела все свое детство голодной, бедной и осмеянной. Она знала, о чем пишет. Это может показаться старым и занудным - но пока вы не полюбите себя, никто не полюбит вас. **Вы должны первыми увидеть своё достоинство, уважать себя, если хотите, чтобы кто-то ещё уважал и любил вас.**

Достоинство и разговор с самим собой: внутренние диалоги

Привет, я Дженни. Я словесный наркоман. Так что простите меня за то, что я дам вам этимологию (историю) слова "достоинство" (dignity на английском). Оно происходит от латинского слова "dignus", что означает достойный, и обычно означает заслуживающий уважения, похвалы, чести и уважения. "Достоинство", однако, сигнализирует больше. В нем есть чувство благородства, изящества, уверенности. Это часть вас самих. Вы можете гордиться достижением или успехом. Молодец. Но в отличие от гордости, достоинство не балансирует на одном моменте или одном успехе. Оно не хрупкое. Его нельзя украсть, его можно только забыть...вами самим.

Иметь достоинство означает, во-первых, что вы не будете взаимодействовать ни с чем и ни с кем, что унижает вас. Подумайте об этом и прочитайте еще раз:

Обладание достоинством означает, что вы НЕ будете взаимодействовать ни с кем и ни с чем, что унижает вас.

Сотрудничаете, взаимодействуете ли вы (возможно, сами того не осознавая) с людьми, которые причиняют вам боль, или дразнят вас, или не оставляют вас в покое? Если вы "угощаете" хулиганов, если вы смотрите в зеркало и скармливаете ложь себе, тогда да, вы это делаете. **Вы помогаете тем, кто неправильно вас понимает или плохо с вами обращается. Вы запугиваете себя. И в этом нет никакого достоинства.**

Когда вы думаете о себе, то, *что* вы думаете, наедине? Что вы значите для себя? Вы добры к себе? Слова, которые вы слышите, - это ваш "**внутренний диалог**", и вы не поверите силе этого разговора. В конце концов, кто ещё "разговаривает" с вами 24/7? Только вы. Вы слушаете себя МНОГО.

Тогда есть смысл, что те мысли, которые вы думаете о себе, подобны компьютерным программным кодам. Они формируют ваше представление о вас. **Если вы верите, что вы достойны и сильны, вы будете жить в соответствии с этой истиной. Если же вы верите, что недостойны любви или счастья, то вы будете жить в соответствии с этой истиной.**

Подумайте о своей внешности, учебе, уме, талантах, общественной жизни. Вы думаете: почему все меня ненавидят? Я такой придурок. Ненавижу свои волосы. Я такой неудачник. Это **негативный внутренний разговор**. Это как если бы вы

проигрывали записи старых оскорблений в своем уме, и в то же время вы убеждаете себя, что они верны. НО:

Негативный внутренний диалог почти всегда не соответствует действительности!

Негативный разговор с самим собой - это большая, неприятная куча недоразумений, предположений и преувеличений, созданных НТ миром, который не совсем "касается" нас. Иногда мы повторяем то, что слышали вслух. Иногда это наши собственные страхи удерживают нас от риска, от попытки чего-то нового и немного страшного.

Итак, если "я не могу" на самом деле означает "Я не буду", так чего же вы в итоге не сделаете? Не рискнете? Не попробуете? Не столкнетесь с возможностью неудачи? **Если вы попробуете что-то новое или сложное, я не могу обещать, что вы не сделаете ошибок. Но я могу гарантировать, что если вы не попытаетесь, вы никогда не вырастаете из того, кто вы есть сейчас.**

Вы хотите помочь вашим ненавистникам? Хулиганам? Скептикам? Конечно, нет.

Поймайте себя на негативном разговоре с самим собой. Замените "не могу" на "могу". И будьте настороже из-за **черно-белого мышления!** (Тьфу! Опять?!?!)
Очень редко в жизни на самом деле "всё или ничего", полный успех или полный провал.

Нам нужен **позитивный внутренний разговор** с самим собой - напоминание о простых, искренних истинах, таких как "я действительно верный друг" или "я надежный и заслуживающий доверия". **Позитивный разговор с самим собой также может быть серией "боевых мыслей"**, позитивных фактов, которые являются противоядием от негативного яда.

Представьте, что ваши негативные высказывания подобны выбоине, вырытой на вашем пути к достоинству и самоуважению. Вот вы идете, и вдруг-шлепок! Вы спотыкаетесь из-за ямы и падаете лицом вниз. Так что же нам делать? Мы должны заполнить негативное пространство и сделать ваш путь снова гладким. Введите **"контр-мысль!"**

Контр-мысли мотивируют вас, укрепляют вашу уверенность и заставляют сосредоточиться на том, что вы можете контролировать. Это конкретные ответы на конкретные упреки или сомнения.

Будьте внимательным: остановитесь, послушайте, замените

Мысль - это просто мысль. Она не сильнее, чем вы ей позволяете. Прекратите то, что вы делаете, и внимательно прислушайтесь к себе. Запишите то, что вы слышите, затем запишите и произнесите вслух положительную встречную мысль, чтобы заполнить "дыру".

Например:

Негативные мысли – выбоины на пути	Контр-мысли – сделайте ваш путь гладким
Никто не хочет быть моим другом.	Я замечательный друг. Я могу выбирать новых людей для общения.
Я никогда не пройду этот тест.	Я могу попросить дополнительную помощь у специалиста по обучению.
Я ничего не могу сделать правильно.	Это шанс узнать что-то новое.

Почему всё это имеет значение?

Достоинство - это награда за то, что вы уважаете свою уникальность, ценную личность, которой вы являетесь. Каждый человек на планете, НТ или Аспи, имеет право вести достойную жизнь. Вы сделаете себе такой подарок?

Показываете ли вы другим и себе:

- честность?
- доброту?
- терпимость к различиям?
- надежность?
- сострадание?
- справедливость?

Когда мы отказываемся запугивать себя, когда мы не тщеславны и не принижаем себя, мы достойны...и ужасно привлекательны. Эксперты по свиданиям сходятся во мнении, что **нет ничего более привлекательного, чем уверенность и достоинство**. Приятно это слышать. Но я говорю: забудьте о завоевании других. Достоинство - это ключ к победе над САМЫМ важным человеком, которого мы когда-либо знали - над собой.

Лайки, комментарии, сообщения

-27-

Сетевой этикет – это нужно знать



Мама говорит думать перед тем, как сказать. В 20 веке это значит погугли прежде, чем лайкнуть.

Нужно знать:

- ❖ Прежде чем отправить текст или письмо кому-либо, спросите себя, это правда? Оно доброе или хорошее? Полезно это или необходимо?
- ❖ Люди по ту сторону компьютера реальны, с реальными чувствами, реальными мнениями и реальными реакциями. Однако чувства, мнения и реакции, которые они показывают в интернете, могут быть нереальными.
- ❖ То, что вы пишете, текст или сообщение ВСЕГДА можно скопировать и вставить, процитировать, поделиться и отслеживать.
- ❖ Не все "друзья" равны. Уровни дружбы всё ещё существуют в киберпространстве.
- ❖ Избегайте текстовых сообщений о начале или конце отношений, медицинских диагнозах или других важных жизненных событиях.
- ❖ Сохраняйте равенство общения при обмене сообщениями, электронной почтой, текстовых сообщений и публикации сбалансированным; правила взаимности в онлайн тоже применимы.

Логика Аспи

Я буду в этой теме совсем считать себя старой, но всё же. Когда я была ребенком (ну вот, я действительно это сказала), термина "Сетевой этикет" не существовало. Этикет - это то, что мама заставляла нас читать в книгах Эмили Пост о хороших манерах или чему нас учили в школе. Не было такого понятия, как интернет. Но, слава богу, я ещё достаточно молода, чтобы сказать, что мой мир кишел гаджетами, паролем и социальными сетями, когда мне было всего двадцать с чем-то. Это означает, что у меня было значительно времени для того, чтобы использовать интернет и сделать некоторые вещи проще, а также полностью опозориться. (Ура.)

Я не сомневаюсь, что вы слышали основные предостережения и правила о том, что надо быть разумным и безопасным в интернете. Пожалуйста, соблюдайте их. Люди действительно притворяются добрыми, молодыми и понимающими - хотя на самом деле они старше, кошмарны и ужасны. Поэтому никогда, никогда, никогда не выдавайте свой адрес, номер телефона или местоположение кому-то, кого вы не знаете, или в публичной публикации. Никогда. Ни за что. Мой муж - полицейский, и он видел плохие ситуации, просто поверьте мне, ребята. Ладно, хватит болтать.

Слепой ум онлайн

Те социальные правила, которые вы читали на протяжении всей этой книги, на самом деле те же самые, которые вам нужно знать в интернете. В основном они разбиваются на:

- * импульсный контроль, импульсный контроль, импульсный контроль (подумайте, прежде чем отправлять)
- * знание "себя", которого вы создаете в умах других
- * знание, что невидимые границы существуют в интернете тоже
- * "взаимость" по-прежнему правит.

Когда мы позволяем нашей слепоте ума включиться (что, в конце концов, является нормой для нас, что это случается довольно часто), мы можем вляпаться в те же проблемы онлайн, что и в реальном мире. Только это происходит НАМНОГО быстрее. Наш мир взаимосвязан гаджетами, приложениями и форумами, которые предлагают почти мгновенный контакт и запутанные отношения. Мы думаем, что это дружба уровня 5 с кем-либо, когда на самом деле, это больше похоже на уровень 2. Или бездумный текст внезапно превращает настоящего друга 4 уровня в совершенно нового ненавистника.

Итак, для начала, имейте эти моменты в виду во все времена:

- * Люди по ту сторону компьютера реальны, с реальными чувствами, реальными мнениями и реальными реакциями. Однако чувства, мнения и реакции, которые они показывают в интернете, могут быть нереальными.
- * Удаление никогда не завершится. Онлайн - это навсегда.

"Лайкни" мне: секретные правила социальных сетей

Социальные сети являются удивительными во многих отношениях. Это отличные способы связаться с новыми (или старыми) друзьями, они помогают нам избежать телефонной болтовни (yaу!), и они хороши для того, чтобы помочь Аспи поддерживать отношения, которыми мы могли бы пренебречь.

Но они также могут быть серьезной ловушкой. Границы, чрезмерное разделение, уровни дружбы - все "невидимые", с которыми мы уже боремся,- ПОВСЮДУ, просто ждут, когда мы переступим черту и лопнем эти проклятые социальные пузыри.

Ключом к выживанию (и наслаждению) в соцсетях и на других любых сайтах является: быть ВДУМЧИВЫМ относительно всего, что вы делаете в цифровом формате. Вот так:

- * **Предположите, что всё, что вы когда-либо напишете, будет неправильно использовано или неправильно понято.** Это может показаться немного параноидальным, но это заставит вас думать. Вы бы хотели, чтобы хулиган, босс, консультант или ваши будущие дети могли проследить за вами? У моего деда, за десятилетия до интернета, было выражение, которое до сих пор звучит правдиво: "Слова, которые говорят, прозрачны, как воздух. Слова, которые написаны, всегда остаются". То, что вы говорите вслух, может и будет повторяться - иногда правильно, иногда не очень правильно. В любом случае, вы можете отрицать их или объяснить их. Это называется "слухи", когда другие сообщают о том, что, как они утверждают, что слышали, и это настолько желчно, что это даже не разрешено в суде. Однако то, что вы пишете, текст или сообщение **ВСЕГДА можно будет изменить** (привет Photoshop?!), скопировать и добавить, цитировать, делиться и отслеживать.

* **Ваши фотографии и имена пользователей (никнейм) должны быть нейтральными.** Сотрудники приемной комиссии колледжа, работодатели, ваши бабушки и дедушки могут всегда увидеть, что у вас есть в интернете! Вы можете выглядеть стильно, непринужденно, гламурно, круто, что угодно, но если это не та фотография, которую вы с гордостью готовы показать бабушке, держите ее подальше от компьютера. Даже имя пользователя имеет значение. Независимо от того, насколько вы себя считаете смешным или "крутым", вы – не такой; люди, которые действительно забавны или привлекательны, не должны пытаться доказывать или показывать это. Они такие сами по себе.

* **Спросите, прежде чем отметить кого-то.** Если вы были отмечены (идентифицированы по имени) на фотографии, и вы не хотите, чтобы это было связано с вами, это - не проблема для вас, вы можете убрать отметку. Но не ставьте других в такое положение. При публикации фотографий, содержащих других людей, избегайте их отмечать. Дайте им знать, отошлите фото и позвольте им выбирать, хотят ли они, чтобы их отметили или не хотят.

* **Настройки конфиденциальности существуют не просто так.** Используйте их. Даже если, предположим, всё, что вы публикуете, будет общедоступным, то с личной информацией, которую вы публикуете, **будьте осторожны, не переборщите.** Подумайте, прежде чем делиться (это, как правило, опасная для Аспи зона). Другие люди не хотят читать автобиографию; слишком много информации просто кажется тщеславным. Меньше значит лучше. Тот, кто захочет познакомиться с вами, спросят все, что они захотят узнать.

* **Количество подписчиков или друзей не равно вашей ценности, как личности.** Вы можете иметь 573 “друзей” или 1000 подписчиков и не иметь настоящего друга во всей этой группе. Качество, а не количество, помните? Люди, которые хотят "собрать" огромное количество "друзей", не заинтересованы в отношениях, они заинтересованы в хвастовстве.

* **Не все "дружья" равны.** Помните уровни дружбы? Мои интернет - "дружья" включают: людей, с которыми я общалась в начальной школе, но не видела их с тех пор, моих лучших в мире друзей и мою продавщицу макияжа. Очевидно, что они все не на одном "уровне дружбы" в моей жизни, но все они в моей ленте новостей. Используйте списки (указание того, кто для вас этот человек), которые помогут вам знать, кто есть кто, и кто - не настоящий друг.

* **Дружья друзей – это нормально.** Совершенно нормально отправить запрос о дружбе другу друга, но нужно сопроводить его небольшой запиской, чтобы он мог быть уверен, что вы именно тот, о ком он думает. Если вы помните кого-то, это не значит, что он помнит вас.

* **Слишком много информации.** Прежде чем публиковать то, что вы носите (одежда), едите или смотрите, спросите себя: "Мне было бы всё равно, если бы кто-то другой опубликовал это?" Если нет, не беспокойтесь. Но слишком большое количество постов (публикаций) разбавляет важные посты, которые имеют значение.

* **Не пишите ВСЁ и на стене.** И по электронной почте ответить слишком много, как правило, не хорошо. Это забивает почтовые ящики людей и делает их менее склонными обращать внимание на всё, что вы хотите сказать. Такие вот огромные

поэмы на стенах удешевляют вас. Не используйте стену, чтобы строить планы с человеком (или даже с небольшой группой); так вы заставляете других чувствовать себя обделенными и выглядит всё так, как будто вам нужно, чтобы все знали, что у вас есть социальная жизнь. Используйте личные сообщения для личных планов, похвалы или информации.

***Большие пальцы вверх или вниз.** Вы не должны говорить "Да" всем, кто приглашает вас на свидание, и вы не должны принимать каждый запрос на дружбу. "Игнорировать запрос" - это совершенно законный ответ, если вы действительно не знаете кого-то, или не хотите, чтобы конкретный человек писал вам. Или, если вы расстаетесь с кем-то или находите конкретного "друга" смущающим, обидным или расстраивающим, избавьтесь от него. Вы отвечаете за то, кого вы допускаете в свое пространство, будь то реальное физическое пространство или киберпространство. Вы не должны оставлять место для негативных людей. "Отдружились" от них для вашего же блага.

Цифровой этикет

Отступив от популярных социальных сетей, всё равно ещё много моментов, которые нужно соблюдать, например, это касается электронной почты и текстовых сообщений. Ппппамп. Вот вам и чертовы пузыри опять.

Примеры? Я знаю, что если кто-то дает мне свою контактную информацию, я смогу её использовать. Кажется довольно логичным, не так ли? Только в НТ мире ничего никогда не бывает так просто. Год назад наш педиатр дала мне свой личный адрес электронной почты и номер мобильного телефона, потому что у нашей дочери было много медицинских проблем. И, когда однажды в выходные, были проблемы, а я не нашла другого врача и не была уверена, что с этим делать... Я написала емейл нашему педиатру. Ответа я не получила. Тем не менее, в понедельник утром она позвонила мне по телефону и сказала мне, что такой поступок совершенно неуместен, что использование её личной электронной почты было просто неприемлемо. Я думала, меня стошнит от унижения. Я почувствовала, как меня бросило в жар до кончиков ушей. Я действительно не понимала, что я сделала не так, пока не осознала знакомое чувство: я снова пересекла границу. Тьфу.

В другом случае одна из учителей моих детей попросила меня отправить ей "Всю информацию, которая у меня была" о различных тестах, которые мы прошли. Так я и сделала. В буквальном смысле. А она потом пошла и пожаловалась директору школы, что я завалила её почтовый ящик невероятным количеством писем. Моя буквальная интерпретация была, по-видимому, неправильным способом принять её просьбу. И снова, я была полностью унижена и потеряна из-за того, что я сделала, что её так сильно расстроило.

Секретные правила электронной почты

Размышляя об этих двух инцидентах, я придумала для начала **два секретных правила электронной почты:**

- **Невидимые границы существуют между личными и "профессиональными" отношениями; просто потому, что профессионал (специалист) дружелюбен к вам, не делает автоматически его/ее вашим другом. Вы можете писать**

друзьям и семье, но с профессионалами (учителя, босс, ваш терапевт) можно связываться только на работе (по делу) и в рабочее время, если это не настоящая чрезвычайная ситуация, когда чье-то здоровье или безопасность находится в непосредственной опасности.

- Несколько подряд (много) писем могут заставить получателя чувствовать себя преследуемым или перегруженным. **Будьте кратки и пишите по существу, объединяя несколько небольших писем в одно, более полное письмо.** Если вы не уверены, что надо или не следует включать в электронное письмо, попросите другого человека указать, какую ИМЕННО информацию он/ она хотел бы иметь.

Помимо этих основных двух правил...есть и другие:

- **Следите за своим стилем: выбирайте ясный, а не умный.** Нет никакого способа сделать ваш стиль в интернете ясным, так что люди могут легко неправильно истолковать то, что вы хотите сказать. Например, у меня действительно шутливые отношения с тестем; мы постоянно поддразниваем его, что он забывает поделиться новостями с остальными членами семьи. Прошлым летом я отправила сообщение родственникам, сообщив им, что мы приезжаем в город на неделю. Я написала, что хочу рассказать им сама, потому что не уверена, что мы можем доверять дедушке в распространении информации (что было бы сказано с подмигиванием и громким смехом). К сожалению, некоторые читатели восприняли мою шутку как оскорбление главы семьи (к счастью, он знал, что я была полностью добродушна); они прочитали слова с той интонацией, и с тем стилем, которого на самом деле не было. Легко ошибиться в интонации онлайн. Итак, будьте очень ясны в том, что вы говорите, и если вы думаете, что другие могут не "понять" ваш юмор, не начинайте шутить. С другой стороны, если вы понимаете, что онлайн-комментарий звучит как-то нехарактерно для хорошего человека, переспросите его об этом, а не предполагайте худшего. Возможно, это просто недоразумение.
- **Не пересылайте, не копируйте и не прикрепляйте сообщения без разрешения.** Это и есть, так называемые, сплетни в интернете.
- **Не пересылайте “отстойные” смс, картинки итд.** Не посылайте их. Они раздражают людей, оскорбляют, надоедают. И точка.
- **Будьте своевременны и тщательны.** Ответьте в течение 24 часов и обязательно ответьте на все вопросы, которые он или она, возможно, задавали вам (даже если ваш ответ «я не знаю»). Это уважение времени каждого.
- **Переходите к делу.** Люди используют электронную почту, чтобы сэкономить время, поэтому постарайтесь быть краткими. Использование заголовков также помогает читателю понять, на что требуется обратить внимание.
- **Проверка орфографии существует не просто так.** Всё, что вы создаете в мире, является продолжением или, по крайней мере, отражением вас. Отправка писем, сообщений, которые полны орфографических или грамматических ошибок посылает “негласное” сообщение, что вы не заботитесь о читателе настолько, что не готовы потратить время и проверить написанное. И

остерегайтесь функций автозамены! Неудачные "автозамены", как известно, вставляют некоторые очень смущающие слова.

- **Все заменяемо в мире цифровой информации!** Всё, что вы пишете, можно вырезать, вставить или переслать. Если вы не хотите, чтобы информация была публичной, не публикуйте ее изначально.

СМС

Я не собираюсь изобретать велосипед, ребята. Вы можете прочитать везде и всюду о том, чтобы нельзя переписываться за столом, во время того, как другие люди говорят, во время публичного выступления итд. Ещё я хочу подчеркнуть, что **текстовые сообщения - это наименее личный тип общения, это похоже на межличностную телеграмму.** Смс подходит, если вы просто хотите попросить друга сохранить вам место в кинотеатре. Но абсолютно не подходит, если хотите прекратить отношения с девушкой/парнем.

Избегайте текстовых сообщений о начале или конце отношений, медицинских диагнозах или других важных жизненных событиях. Это выглядит безразличием, потому что показывает неуважение к человеку или не включение другого человека в то, что должно быть двусторонним разговором. Важные переговоры должны происходить лично или, если это абсолютно необходимо из-за расстояния, по телефону - но никогда не путём отправки смс.

Да, и следите за мелодиями. Пусть они будут простыми. Не все разделяют ваш юмор или музыкальный вкус, и они не обязаны слышать рингтоны.

Сколько это “слишком много”?

Помните историю с взаимностью? Дружба и разговоры, как мы уже говорили, подобны теннисному матчу или качелям. Они должны быть сбалансированы, чтобы быть действенными и хорошо развивающимися. Если одна сторона подавляет другую, это далеко не весело, да и игра в этом случае ужасно короткая. То же самое верно и для цифрового взаимодействия.

Хотя нет жесткого и четкого правила о максимальном количестве сообщений, картинок, лайков или сообщений на стене, которые вы можете отправить кому-то, прежде чем вы официально перейдете от друга к жуткому зануде, посмотрите на "уровень дружбы", при помощи которого мы можете понять, как поступить. Как часто вы можете "безопасно" отправлять сообщение (картинку итд), не становясь при этом надоедливым вредителем, зависит от того, насколько близка ваша дружба, насколько важна информация, и от времени суток (я получила ерундовое сообщение в 6 утра сегодня, и это совсем не круто). Подумайте, каково это может быть для другого человека, получателя ваших сообщений.

Представляйте себе каждый объем сообщений, которые вы отправляете в качестве нового разговора. Проверьте взаимность. Вы общаетесь с этим человеком примерно так же, как он с вами? Качели в балансе? Если вы переусердствуете, другой человек быстро почувствует раздражение. Отступите назад! Подождите, пока с вами свяжутся, прежде чем отправлять что-либо ещё.

С другой стороны, не оставляйте переписку в подвешенном состоянии. Если это кто-то, кого вы любите и хотите сохранить как друга (или больше), убедитесь,

что вы на самом деле отвечаете на сообщения. В противном случае, это как если бы вы ушли от качающегося, шатающегося друга и оставили его упасть на его задницу.

Снова Сократ

Вы помните Сократа с тройным фильтром? То, что относится к устному слову, также относится и к письменному слову - может быть, даже больше. Поэтому, если вы не помните ничего из того, что вы только что прочитали о сетевом этикете, помните о контроле импульсов. Остановитесь!!! Прежде чем посылать что-либо кому-либо, спросите себя: Это правда? Она добрая или хорошая? Полезно это или необходимо? Если информация проходит фильтры, то вперед. В противном случае нажмите "Удалить" и освежите свой ум.

Прекрасный изгиб и открытая дверь

-28-

Красота и рыцарство живы и приветствуются

Она б наверное ни за что не стала разговаривать со мной. Я такой стеснительный..



Он такой тихий и загадочный. Я бы очень хотела, чтоб он заговорил со мной.

Нужно знать:

- ❖ Для нужной девушки или парня ваша причудливая личность - самый привлекательный человек в мире.
- ❖ Ни один парень или девушка не стоит того, чтобы из-за них плакать. И вы не должны быть тем, кто заставляет плакать из-за вас.
- ❖ Нет ничего более привлекательного, чем Уверенность, Вежливость и Самоуважение.
- ❖ "Красивый" и "горячий" - это не одно и то же.
- ❖ Быть "леди" означает иметь самоуважение и уверенность в себе.

❖ Быть "джентльменом" означает иметь здравый смысл и хорошие манеры.

Логика Аспи

У моего отца была фраза, которая выводила меня из себя каждый раз, когда он говорил её. Хотя, будучи сам Аспи, я уверена, что он этого не замечал. Во всяком случае, самой раздражающей фразой из всех любых других фраз, которые он говорил мне, когда отчитывал, была «это - не женственно, не как леди». Я должна была скрестить лодыжки и поднять мизинец? В конце концов, я собиралась стать женщиной двадцать первого века. "Леди, женственность" звучало ужасно старомодно и, возможно, даже оскорбительно, если вы хотите знать моего мнения.

Конечно, он не спрашивал моего мнения, да и никто другой тоже. Что, по-видимому, оказалось очень хорошо, потому что (как и во многих других случаях в моей жизни) я была очень громко и очень твердо...неправа. Я вернусь к этому.

Перенесемся в колледж, когда я недолгое время встречалась с действительно хорошим парнем из округа Новый Орлеан, штат Луизиана. Это "глубокий Юг" для тех из вас, кто не знаком с Соединенными Штатами. Хотя я живу на американском Юге всю свою взрослую жизнь, но "старомодные" манеры парня с «глубокого Юга» были настолько его частью, и его культура настолько отличалась от того, к чему я привыкла, что они произвели на меня реальное впечатление. Он распахивал передо мной двери, держал моё пальто, чтобы мне было легче одеть, и всё такое. Да, это была "старая школа", и я помню, как сказала ему, что очень ценю его "джентльменство". Хотя это слово было таким же старомодным, как и "леди", мы оба знали, что я имею в виду комплимент. И он воспринял это как таковое.

Странно. Ребенком я бунтовала против слова "леди", но мне было приятно познакомиться с джентльменом. Ну, мир полон постоянно меняющихся социальных ярлыков и правил. То, что это слово означало пятьдесят лет назад, не обязательно означает сейчас. Как и общество, слова развиваются и меняются. И хотя слова "леди и джентльмены", вероятно, звучат для вас так же пыльно, как и для меня, правда в том, что **НТ мир (и довольно многие Аспи) обожает людей, которые являются леди и джентльменами. Почему? Дамы и господа любого возраста - это люди, чье поведение сосредоточено на вежливости, достоинстве и искренности. Довольно приятные качества.**

Девочки, вы можете думать, что ваша цель – заставить парней думать о вас, как о "горячей штучке". **Ребята**, вы можете подумать, что несмотря ни на что, девушки всегда будут выбирать только придурка, а не хорошего парня. Это правило о том, почему вы оба ошибаетесь. **Нет ничего более привлекательного, чем Уверенность, Вежливость и Самоуважение.** И, даже если мы уверены в себе, вежливы и уважаем себя, то как мы покажем это всем остальным? Я так рада, что вы спросили. Давай поговорим. Дамы вперед.

От Аспигёл Аспигёл: короткие юбки и радуга

Когда я училась в школе, мне дали главную роль в мюзикле "Чертовы янки". Моя роль, Лола, была "вампи" – «Все, что Лола хочет, Лола получает», при помощи "немного мозгов, немного таланта" с акцентом на талант. А талант Лолы -

завоевывать мужчин. Она была такая...и поэтому я должна была быть такой же "секси". Танцуя и распевая перед 1000 людьми на том выступлении, я разделась до чулок и кружев. Я, как "мозг - энциклопедия" действительно потрясла этой сценой. И это произвело большое впечатление на студентов.

А также я произвела впечатление. За один уик-энд я буквально перешла от почти никакой общественной жизни к ощущению себя медоносным горшком, окруженным ужасно голодными пчелами. Мальчики были повсюду. Звонили, флиртовали. Провожали меня домой или подвозили до школы. Приглашения на вечеринки приходили каждые выходные. Я чувствовала себя Алисой в зазеркалье и не хотела уходить.

Но, друзья мои, Аспи девочки, я узнала, что когда вас ставят на пьедестал, вас могут быстро сбить с ног. Никто не смотрит вам в глаза как равному, когда вы там. Все смотрят на вас как на объект. На одноразовый объект. Вот почему меня бесконечно раздражает, что мир теперь использует слово "горячая", чтобы означать "красивая". Это не одно и то же, и разница между ними это то, в чем я потерялась. И была очень обижена.

Проще говоря, "горячая" девушка - это та, на которую смотрят все мальчики. "Красивая" девушка - это та, на которую смотрят все девушки. "Горячая" девушка нуждается во внимании и получает его. К ней будут "приставать" и подходить много парней. "Красивой" она не может быть, ведь она запугивает неуверенных в себе людей. "Красивая": она умна, она добра, она уверена в себе, и она ищет красоту в других людях.

Научитесь быть ею, научившись быть лучшей собой. Как?

Продолжайте внимательно смотреть на себя, улучшая то, что вы хотите улучшить, и напоминая себе, что вы здесь для уникальной цели, которую никто не может выполнить за вас. **Мы, Аспи девочки, как радуга в мире. Мы делаем жизнь более красочной для всех.**

Я хочу, чтобы вы выросли и стали красивой "леди", а не старой гримзой. Независимая, сострадательная, стильная цыпочка, которая аутентична, но не идеальна. Будьте добры к своим друзьям, добры к тем, кого вы любите, добры к своей семье и всегда добры к себе, и вы добьетесь успеха, но при этом не раз споткнетесь о многие вещи в своей жизни. Делайте и то, и другое с изяществом (не устраивая шума), смирением (не показывая это) и истиной, что ваше поведение влияет на других людей. По тому, **как вы добиваетесь успеха и спотыкаетесь, и будет определяться, как мир будет относиться к вам.**

"Леди" состоит из того, как девушка предпочитает себя вести. Раз то, как вы себя ведете - это полностью ваш выбор, то вы можете выбрать быть леди...или не быть леди. Не могли бы вы уделить время, чтобы сказать "пожалуйста", "спасибо", и "мне жаль" даже тем, кто "не очень важен"? Будете ли вы щедры и поймете, что всегда есть за что быть благодарным? Будете ли вы заботиться о том, чтобы ваше тело было здоровым, ваш словарный запас творческим, а ваш ум любопытным?

Идите к цели сейчас, чтобы стать "леди" позже. Аспиледи. Будьте вдохновляющими. Будьте вежливы и уважительны, так как НТ мир ждет этого от

вас (это всё, о чем вы только что прочитали в этой книге!). Покажите, что вы умеете принимать точку зрения другого, не совпадающую с вашей, вы милостивы, честны, справедливы и достойны. Что ещё?

- **Учитесь.** Образованные люди умеют воплощать цели и желания в жизнь. Работайте усердно и учитесь столько, сколько вы можете (но не забудьте, что делиться знаниями надо понемногу за один раз).
- Ваш самый красивый изгиб - это **ваша улыбка**. Носите её часто. Показывайте её.
- Мальчики могут быть отличными друзьями.
- Помните: Гигея и Афродита были лучшими подругами не просто так.
- Ругательства для тех, кто недостаточно креативен, чтобы хорошо выразить себя.
- Меняйте стили. У каждого своя форма тела. То, что всегда в классике: хороший покрой, нейтральные цвета (плюс черный), натуральные ткани (например, хлопок) - отличная основа. Вы можете взбодрить, усовершенствовать вещи и образы, добавив любые аксессуары, которые делают вас - вами.
- Есть очень тонкие различия (Аспи девочкам их ооочень трудно увидеть!) между уверенной, сомнительной и дрянной. Не переходите черту. Оставьте немного для воображения. Предпочтите быть "красивой", чем "горячей". Как сказал один мой друг, чем больше одежды на девушке, когда она встречает парня, тем больше времени он представляет себе отношения. Когда выставляется напоказ всё сразу, это не говорит "уверенная цыпочка", это говорит "небезопасный, отчаянный объект". Именно так можно завоевать внимание, но не сердца.
- В макияже и в одежде выберите одну особенность, которую нужно подчеркнуть. Макияж: выделяете глаза или губы, не то и то одновременно. Одежда: выделите только одну часть вашего тела. Пара: короткая юбка и блуза (кофта, жакет) с длинными рукавами, или выберете более облегающий топ с джинсами или брюками.
- Если вы не уверены, что надеть на мероприятие, спросите организаторов.
- Парни тоже люди. Если вас пригласит (что требует большого мужества!) кто-то, с кем вы не хотите встречаться, вам не нужно идти. Но будьте любезны сказать об этом, а не избегать его или лгать. Это просто подло. «Извини, но я не думаю, что мы подходим друг другу», - совершенно вежливый ответ.
- Помните: ни один мальчик не стоит того, чтобы плакать о нем. И он не должен быть тем, кто заставляет вас плакать.

Смиренно признавайте свои успехи И ошибки. Вам не нужно хвастаться, и вам не нужно ругать себя. Вам нужно лишь привыкнуть говорить себе вслух каждый день. «Я красивая. И я самодостаточная».

Эй, ребята! Отважные мужчины

Я понимаю, что я немного предвзята, но я думаю, что мой муж абсолютно замечательный. Он красивый, сильный и умный. Он мужественный парень. И он

также джентльмен. Я говорю вам это прямо сейчас, ребята, на случай, если вы хоть на минуту подумаете, что быть "джентльменом" значит, ну, быть чопорным неудачником. Неправильно. И также это не значит быть "милым парнем", который позволяет вытирать об себя ноги.

Быть "джентльменом" означает иметь здравый смысл и хорошие манеры. Это означает действовать таким образом, чтобы вызывать уважение у других парней и, откровенно говоря, любовь у девушек. В первую очередь вы добьетесь этого, **будучи честным, заслуживающим доверия (очень по Аспи!) и уважения.** Вот где ваши нужны навыки **активного слушания и гибкого мышления** (перечитайте "Зеркало! Зеркало!" и "Сломанные спагетти", мини-главы 9 и 11, чтобы освежить в памяти). Ведь люди уважают тех, кто их уважает.

Зачем быть джентльменом? Что это даст? Ладно, я перейду к делу. Это принесет вам деньги и завоюет женщин. **Мужчины, которые учатся быть джентльменами, пойдут дальше в любой карьере, которую они выберут, и будут более привлекательны для женщин** (Я знаю. Я - одна из них).

Ваша цель состоит в том, чтобы другие люди чувствовали себя комфортно рядом с вами, что сложно сделать, если вы сами не слишком комфортно себя чувствуете рядом с другими людьми. Но не волнуйтесь. Вы не должны быть Мистером Ровным. Вам просто нужно использовать **инструменты разговора**, которые мы уже рассмотрели:

- ✓ создайте зрительный контакт, если вам удобно (или имитацию)
- ✓ используйте имя собеседника/цы (это показывает, что вы обращаете внимание, и дает другим успокоение)
- ✓ задавайте вопросы, а не говорите о себе или своих интересах
- ✓ представьтесь (не ждите, пока другой человек начнет)
- ✓ исключите ругань -это не заставляет вас выглядеть круто, это заставляет вас выглядеть глупо.

И есть еще одна очень важная вещь: **рыцарство.**

Вы имеете в виду рыцарей?

Когда я говорю о рыцарстве, если вы вообще знаете это слово, вы, вероятно, думаете о рыцарях Круглого стола или что-то в этом роде. Ребята, я не говорю вам идти и купить себе кольчугу. Рыцарство, как я бы его определила, лежит в основе того, как вы взаимодействуете с девушками и женщинами. Это то, чему я научилась в колледже, и что привлекло меня к моему мужу. Рыцарство - это понимание того, что женщины равны мужчинам по интеллекту и способностям, но в тоже время признание того, что мы, по сути своей, не мужчины.

То, что вам нравится в девушках, скорее всего, отличает их от вас. Их сложение, их голос, даже их запах. В конце концов, мы отличаемся от вас. Лично мне очень нравится быть девушкой. Я не сомневаюсь, что я такая же умная или способная (или храбрая), как любой мужчина, которого я когда-либо встречала. Так что, для меня и для многих девушек, рыцарские поступки кажутся маленькими "подарками доброты". Вы выражаете **почтительное уважение к женственности** - то есть к девушкам, женщинам и ко всему, чем мы являемся и что можем делать. Как, например? Ну, есть много способов, но некоторые хорошие основные тут:

- Открывайте двери для девушки (включая дверь автомобиля, которую вы должны закрыть после того, как она села).
- Идите рядом с ней, поднимаясь по лестнице, а не позади неё.
- Прогуливайтесь по краю тротуара, если вы идете вместе.
- Предложите своё место, если девушка (или пожилой человек) подходит к столу, или в заполненной комнате.
- Всегда предлагайте девушке проводить её до дома (будь то за рулем или пешком).
- Помогите ей надеть пальто.
- Представьте её по имени любым знакомым, которых вы видите, когда вместе.
- Предложите ей своё пальто (куртку), если холодно, а у неё его нет.
- Никогда не рассказывайте о том, что поцеловали её, и никогда не верьте рассказам парней, которые так делают.

Справедливости ради, некоторые девушки могут почувствовать вызов из-за жестов, при помощи которых вы лишь хотите быть джентльменом. Не волнуйтесь. Просто уважайте мнение тех девушек, которые не хотят проходить в дверь вперед вас или отказываются, когда вы предлагаете свое место.

Теперь, хотя я знаю, каково это быть Аспи - девушкой, я не знаю, каково это - быть Аспи парнем. К счастью, мне довелось выйти замуж за одного из них. Мой муж, Джон, симпатичный и дружелюбный, но он был очень застенчивым и абсолютно боялся девочек. В основном, говорит он, это было потому, что он понятия не имел, что происходит в их умах, и был абсолютно напуган вероятным отказом.

Однако время предоставило ему перспективы, поэтому я решила сделать небольшой опросник. Я попросила его представить, как будто он сидит за столом и разговаривает со своим подростковым "я". Что бы он, будучи взрослым Аспи парнем больше всего хотел, чтобы его младшее "я" знало? Вот что он сказал...

Очередь Джона: внутренние перспективы Аспи парня

- Я никогда не мог понять феномен “хорошенькая девушка с придурком-парнем”. Оглядываясь назад, я много жаловался на это, но я никогда ничего не делал. Я **никогда не заговаривал с девушками первым**. Хороших парней часто упускают из вида, только потому что они стесняются и не приглашают на свидание.
- Вы не можете контролировать, ответит ли девушка "да" на приглашение на свидание, и вы понятия не имеете, почему она может сказать "нет". Ваша цель должна быть **взрастить смелость, чтобы спросить** для начала. Это единственное, что вы можете контролировать. Ведь она не может сказать "да", если вы её даже не спросите.
- Прежде чем пригласить девушку на свидание, **вы должны установить некое взаимопонимание** - некий разговор, выходящий за рамки простого знакомства. В противном случае, вы будете выглядеть странно или можете напугать, и ни одна девушка не скажет "да" для похода на свидание с кем-то, с кем она не чувствует себя комфортно.

- **Девушки любят, когда вы планируете свидания.** Я не понимал этого и в конечном итоге выглядел неподготовленным, хотя предполагал быть спокойным. (А это от Дженнифер: прежде чем идти на свидание, спланируйте вечер - сделайте заказ, узнайте время фильма. Это показывает, что вы подумали о свидании, и что девушка имеет значение для вас.)
- **Она не может читать ваши мысли.** Она не знает, какие комплименты вы можете держать в голове, если вы не говорите их вслух. Она также не знает, если что-то беспокоит вас, если вы этого не скажете.
- **Не рассказывайте о поцелуях.** То, что происходит между вами, остается между вами. Не обсуждайте её чувства с друзьями. Она говорит тебе по секрету, так что помалкивай.
- **Девушки тоже люди.** Даже если вы считаете её красивой, то она может не считать себя таковой. Она такой же человек, как и вы, со своей неуверенностью. Даже если у вас мурашки по коже при мысли о ней, **никто настолько уж недостижим, чтобы вы не смогли поговорить с ней.**
- **Просто будьте собой, и всё будет действительно хорошо.**

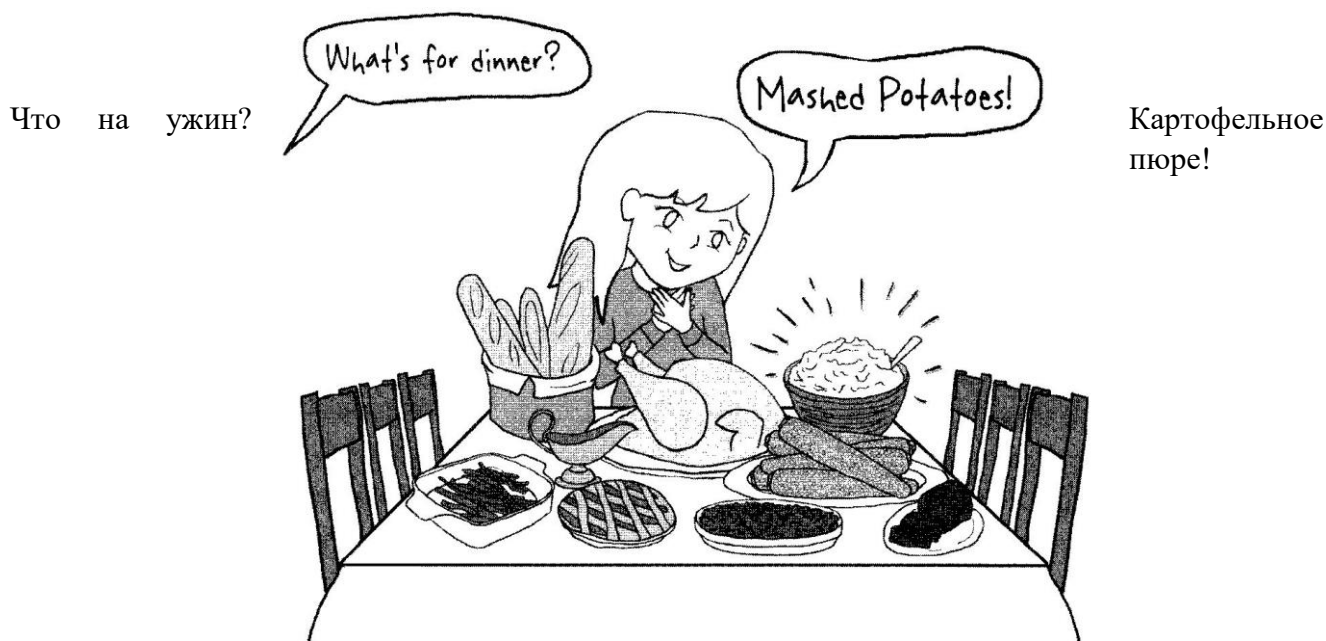
И помните о **советах по уходу за собой**, которые мы уже рассмотрели. Одежда по случаю и минимум одеколона. О, и хотя это кажется странным, просто поверьте мне - обращайтесь внимание на свою обувь. Обувь значит для девушек гораздо больше, чем вы думаете. Попросите продавщицу в магазине помочь вам подобрать наряды (и обувь), и пока вы это делаете, покажите, какой вы джентльмен.

И последнее: ребята, красивой девушке не нужен еще один поклонник. Она хочет быть рядом с человеком, который смотрит на неё, как на равную, а не как на объект. И самое главное, она должна найти в вас что-то прекрасное. Так что будьте своей истинной, причудливой личностью. Для правильной девушки, вы будете самым привлекательным парнем, которого она когда-либо встречала.

На ужин бывает не только картофельное пюре

-29-

Не хватает общей картины



Нужно знать:

- ❖ Аспи видят красоту в частях и деталях; НТ предпочитают фокусироваться на общей картине.
- ❖ Мир НТ ждет, что мы создадим что-то “грандиозное” или что-то целостное.
- ❖ Активные навыки слушания ("зеркало") и сигнальные слова помогут вам услышать чью-то главную идею.
- ❖ "Гадание по ладони" может помочь вам найти основную идею в чем-либо написанном.
- ❖ Вы должны быть в состоянии точно воспринимать информацию, чтобы иметь возможность поддерживать свои собственные идеи и мнения.

Логика Аспи

Мой любимый праздник - День Благодарения. В Соединенных Штатах День Благодарения примерно за месяц до Рождества, и это действительно официальное начало зимнего сезона. Цель Благодарения, очевидна, благодарить за благословения в нашей жизни. Но давайте будем честными, настоящий фокус дня - ужин в День Благодарения. Когда вы маленькие, вы можете застрять за "детским столом" с кузенами, которых вы едва знаете, и, возможно, раздражающим братом или двумя, но ничто из этого не имеет значения, когда тарелки начинают заполняться самым вкусным праздником года. Засахаренный сладкий картофель и кукурузный хлеб, пюре, маслянистый картофель, клюквенный соус, теплые булочки, жареная индейка, зеленая фасоль, запеканки по секретным рецептам, которые готовятся только раз в год...за ними следуют фруктовые пироги и шоколадные пирожные, пряный сидр и первое в сезоне рождественское печенье. Это праздник для глаз, носа и рта.

Предупреждение: я собираюсь прозвучать как учитель литературы всего на секунду (я была им, поэтому я считаю, что секунда - не слишком много), но не волнуйтесь. Всё быстро закончится. Итак: Какова была тема абзаца, который вы только что прочитали, как вы думаете? Вам, наверное, не составит труда согласиться, что я говорю о Дне Благодарения. И вы были бы правы.

Хорошо, следующий вопрос: какова была основная идея? Для некоторых Аспи это уже немного сложнее. Мы вернемся к этому.

Когда нам впервые ставят диагноз, одна из "черт Аспи", которую ищут психологи, - это увлечение "частями", а не "общим целым" чего-то. Так, например, Аспи ребенок может быть абсолютно заинтригован тем, как полуоси и колесо работают вместе, чтобы заставить колеса вращаться, но не имеют большого интереса к созданию воображаемой игры с кучей игрушечных автомобилей. Аспи может быть поражен тем, как функционируют отдельные ноты или музыкальные ритмы, или переплетением сотен лого, или соединением сложных головоломок,

распутыванием грамматики и функций слов, или каталогизацией отдельных химических элементов.

Мы, Аспи, видим красоту в этих кусочках и фигурах. Они гипнотические и упорядоченные. Они прекрасны как в своей простоте, так и в своей сложности. Неудивительно, что мы можем часами теряться в этих осколках. Иногда мне жалко НТ. Они действительно не понимают, сколько сочетаний, связей и ритмов они пропускают, сосредотачиваясь на больших идеях.

На самом деле, НТ смотрят на наш интерес к частям с некоторой тревогой. Они говорят, что застревая в деталях, мы упускаем "большую картину" или вид (они сказали бы "гештальт"). В этом есть смысл. **Если мы сосредотачиваем всё наше внимание на частях, у нас меньше времени или энергии, чтобы посмотреть на всю идею или вещь.**

Вот почему я не верю, что одна точка зрения лучше другой. Это как смотреть на мозаику. Близко (а-ля Аспи), крошечные плитки красивы сами по себе. Шаг назад (НТ взгляд), и картина, которые эти плитки создают все вместе, удивительна. Оба способа взгляда на мир, видения ценны.

Поскольку эта книга для нас, позвольте мне рассказать вам, что видят НТ и как мы должны использовать эту "внутреннюю информацию". **НТ мир ожидает, что мы увидим "большую картину" иотреагируем на неё так же, как они.**

Акулы-няньки и картофельное пюре

Несколько лет назад я сидела и слушала, как моя Аспи дочь проходила аудио тест. В тот день логопед прочитал вслух целый абзац. Акулы-няньки, как мы слышали, питаются тем-то и тем-то, живут там-то, имеют такую-то форму тела...и вообще большое количество информации об этих рыбах. Затем она спросила мою Аспи дочку, о чем был текст. И, имея почти идеальную память, малышка повторила весь абзац.

Она получила отличные оценки за этот тесте, но она не должна была. Это было похоже на звук диктофона, воспроизводящего то, что она слышала, но она никогда не складывала кусочки вместе. Она никогда не складывала эти детали (или "части"), чтобы увидеть "общую" тему: акулы-няньки.

В другой раз один мой ученик-Аспи прошел тест, в котором объяснялось, почему некоторые ситуации смешны. Ученик был прав - глупо говорить, что кто-то пересек Атлантический океан на коньках. Он утверждал, что это возможно над Северным Ледовитым океаном, но не над Атлантическим океаном, который никогда не замерзал. Это показалось мне отличным ответом. До тех пор, пока психолог, проводивший тест, не указал, что "глупая" часть вопроса заключается не в том, какой океан упоминается, а в том, что люди обычно не катаются на коньках через океан. Ой. Я ошиблась. Я была слишком поглощена деталями, чтобы понять, что и ученик, и я, упустили главное.

Вы знаете выражение: "переходим прямо к сути дела"? Это значит быть способным сосредоточиться на главном, о чем хочет общаться кто-то другой. Чтобы понять, что именно наиболее важно в их речи, обращении, отложите в сторону любые "лишние кусочки". **Можно сказать, что вместо того, чтобы сразу перейти к сути дела, мы, Аспи, сразу переходим к "ногтю на большом пальце ноги".**

Деталь или часть привлекает наше внимание, и мы не можем отпустить это. Для нас, именно эту "часть" большой истории или идеи мы должны взять от разговора. Исключая всё остальное, что НТ говорит (или пишет), мы блуждаем вокруг незначительной детали и пропускаем суть. В результате **говорящий чувствует себя не услышанным (и расстраивается или грустит), а мы тратим свое время и энергию на информацию, которая даже не была важна.** И это может испортить отношения и работу в школе очень быстро.

Что возвращает нас к обеденному столу в День Благодарения. Это отличный визуальный эффект. Существует бесконечный стол великолепной еды перед нами... но мы не видим праздник. Мы просто видим чашку с картофельным пюре. И вы должны согласиться, что весь ужин состоит из гораздо большего, чем простое картофельное пюре.

Ищите “сердце”, а не ноготь

Информация передается вам одним из двух способов: либо в письменной форме (так что вы воспринимаете её, читая), либо в речи (вы воспринимаете её, слушая).

Чтобы заполучить идею из головы одного человека в вашу, многое должно произойти. Он (1) должен знать, что он хочет донести, затем (2) он должен тщательно, четко выбирать слова, которые соответствуют его идеям или чувствам. Затем вы должны слушать (3) о том, что говорится (надеюсь, не слишком отвлекаясь в то же время), а затем (4) интерпретировать слова, которые вы услышали. Это, по крайней мере, четырехэтапный процесс, при условии, что никто не запутывается и не сбивается по пути. И даже тогда, вы всё еще не отреагировали на то, что было сказано. Неудивительно, что всё это так запутанно!

Так что же можно сделать, чтобы **найти главную идею или "суть дела"**?

- **При разговоре с друзьями или семьей:** используйте **навыки активного слушания**. При помощи навыков вы сможете убедиться, что то, что вы понимаете, соответствует тому, что говорящий хочет донести. Сверяйтесь в процессе.
- Вернитесь и **перечитайте "Зеркало! Зеркало!"** (мини-глава 9), чтобы обновить память. И практикуйтесь почаще.
- **В школе:** записывайте, когда ваш учитель:
 - повторяет информацию
 - пишет информацию на доске
 - рассказывает об идеях пошагово
 - говорит о контрастах, плюсы/ минусы
 - говорит громче.
- **Слушайте сигнальные слова.** Это слова или фразы, которые вы часто слышите в школе, которые действуют как мигающие огни на железнодорожных переездах. Они говорят вам: "Остановись! Смотри! Слушай!" Приближается что-то важное.

Тип сигнальных слов	Пример	Для чего они
Вводные	Сегодня мы будем говорить о... Сегодня вы узнаете...	Дают общее представление о теме
Квалификационные	Однако... Не смотря на это.. Все же.. До сих пор...	Указывают исключения из обычного правила или образца
Причинно-следственные	Так как...(...) В результате... Исходя из этого..	Объясняют связь между идеями или событиями
Сравнение /контраст	С другой стороны... Напротив... Вместо... Еще... Более того...	Показывает сходства и различия между идеями, событиями или вещами
Примеры	К примеру... Для примера... ...такие, как..	Приводятся пояснения; предлагаются детали, которые поддерживают или доказывают большую точку зрения
Повторение или подчеркивание	Другими словами... И снова... Прежде всего...	Перефразируют информацию и повторяют ее; они говорят вам, что информация важна – и, может быть, и является основной идеей!
Подсказки для теста	Помните! Примите к сведению... Вы снова это увидите...	Вот как учителя заставляют произнесенные слова звучать ярковыраженно, чтобы указать на возможные тестовые вопросы
Резюмирующие	Учитывая все обстоятельства... В итоге... В конечном счете...	Завершение разговора

- **При чтении** (любом): "Хиромантия"(чтение по ладони) - это техника, которую вы можете использовать, чтобы помочь вам найти основную идею того, что вы читаете. Представьте, что ваша рука - это информация, которую пытается передать другой человек. Вы даже можете обвести руку на чистом листе бумаги, чтобы было наглядно. Затем используйте этот "удобный" информационный органайзер (извините, ничего не могла поделать). Помните: это не должно быть красиво или идеально - это только для ваших глаз.



Хотите попрактиковаться в "чтении по ладони"? Давайте попробуем с моим вступительным абзацем. Какое слово или общий предмет вы видите упоминаемым снова и снова? "Благодарение". Это сюжет - широкая тема.

Главная идея - это самый важный момент, который писатель хочет донести, больше всего на свете. Всё остальное указывает на эту идею. Мы помещаем его в "ладонь вашей руки", чтобы напомнить вам, что основная идея является центральной, то, что вы должны понять из всего обращения.

Если вы ещё не уверены в главной идее ...ищите "детали", части информации, которые можно сложить вместе, чтобы нарисовать картину. В описываемом случае обратите внимание на список (с большим количеством прилагательных) всех видов блюд, которые я ассоциирую с Днем Благодарения. Там также упоминается о готовке и закупках. Хммм... Итак, если блюда (например, пироги и картофельное пюре и индейка), столы и тарелки являются деталями, то ...

Вот оно! Главная идея: "настоящий фокус дня - это ужин."

Можем ли мы обосновать этот ответ? Без проблем. Наша основная идея связана с темой (День Благодарения), а небольшие фрагменты доказательств (детали о различных блюдах, сидении за столом и наполнении вашей тарелки) поддерживают мнение о том, что еда является центром Дня Благодарения.

И что?

Эта книга не о школьных занятиях. И мы не просто потратили страницы на "главную идею", потому что это важнее, чем любой другой навык в школе (хотя это стоит отметить).

Мы сделали это потому, что **мир пытается говорить с вами**. Слушаете ли вы расстроенного друга, учителя перед тестом или смотрите новый фильм - вы должны понимать смысл того, о чем говорится. Читаете ли вы мою книгу, ваш любимый

фэнтези роман или Шекспира - вы должны уметь сжать все слова и идеи в один важный момент.

Почему? Потому что вы не должны соглашаться со всеми точками зрения, аргументами или идеями других людей. У вас есть собственный голос. Ваши собственные мнения и опыт. И вы имеете на это полное право. НО.

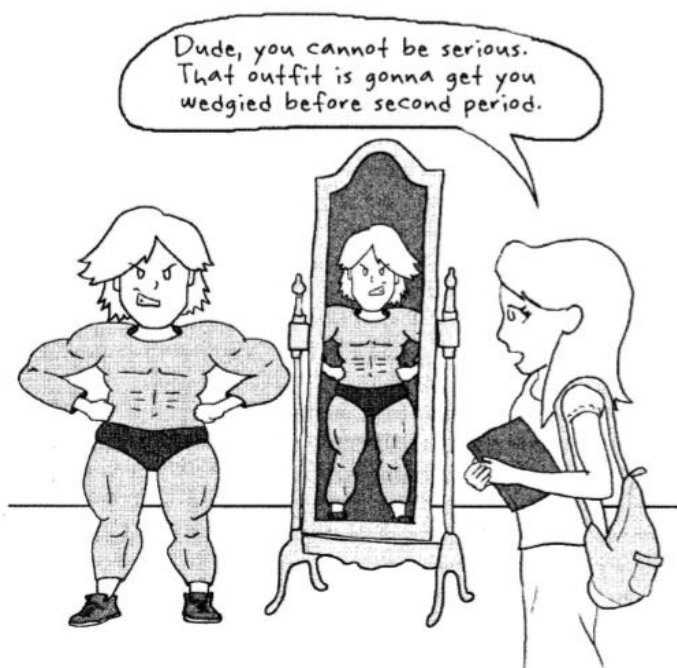
Мы имеем право лишь на собственное мнение, но не на факты. **НТ мир будет слушать только то, что вы хотите сказать, если вы можете поддержать свои идеи доказательствами.**

Как это сделать? Получите основную идею. Принимая информацию и фильтруя её через свой собственный ум. Слушаете ли вы песню или читаете энциклопедию, вы должны точно принимать знания других людей в свой мозг. Вы должны понять, когда они говорят что-то важное, и забыть, если нет. Вы должны подумать о том, что вы узнаете, сомневаться в этом и, наконец, принять собственное решение. Вот почему вы здесь.

Пинки, сплетницы и королевы пчел

-30-

Заберите вашу силу обратно от хулиганов



"Чувак, ты же не серьезно. Из-за такого наряда тебя запинают перед вторым периодом"

Нужно знать:

- ❖ Аспи-главная мишень для хулиганов, потому что мы разные и часто беззащитные.
- ❖ Сплетни предназначены, чтобы вовлечь кого-то в беду. Рассказ предназначен, чтобы получить от кого-то помощь (в том числе для себя).
- ❖ Вы отвечаете только за то, что ВЫ делаете. Если никто не пострадает или ни над кем не издеваются, не будьте "полицейским".

- ❖ Запугивание - это лишение вас СИЛЫ. Рассказать - значит вернуть.
- ❖ Запугивание среди девочек действительно сложно. Аспи девочки и их семьи должны почитать «Королева улья, или Как выжить в Мире девочек», чтобы понять, какие роли играют НТ девушки.

Логика Аспи

Давайте сразу перейдем к делу. Счастливым людям не нуждаются в причинении боли другим. Хулиганам это надо. Они - не счастливые люди. Они - трусы, которые охотятся на людей с добрыми сердцами и слабой защитой. Оглядываясь на мою собственную жизнь, я понимаю, что каждый хулиган, которого я знала, тоже страдал. Каждый из них искал способы выместить эту боль на легких мишенях. Вроде меня. Нет, я никогда не прощу их. Но мне действительно жаль их.

Я хотела бы вам сказать, что издевательства заканчиваются после средней школы или в каком-то волшебном возрасте. Но это не так. Пока есть несчастные люди, люди, которые боятся того, чего они не понимают, или завидуют тому, чего у них нет, будут хулиганы. И до тех пор, пока мы, Аспи, отличаемся от "типичного" народа (на всю жизнь), мы будем целью или нас будут использовать. Поэтому я хочу, чтобы вы узнали, что делать с хулиганами. Сейчас.

Сплетни против разговоров: как понять, что есть что

Если вы когда-либо смотрели телешоу "Финес и Ферб" (моё любимое), вы знаете, что Кэндис (старшая сестра, которая полна решимости помешать своим младшим братьям) - зануда. В то время как мальчишки заполняют свои летние дни изобретением возмутительно забавных приспособлений, таких как строительство самого большого в мире шара для боулинга или самого высокого почтового индекса, Кэндис заполняет свое время, выясняя, как вовлечь их в неприятности.

Она сплетничает или говорит? Никто не хочет, чтобы его называли сплетником, так откуда вы узнаете разницу? Просто. Всё сводится к мотивации. Другими словами, чего вы хотите? Вы хотите кому-то помешать (а-ля Кэндис) или вам действительно нужна помощь? Все очень просто:

Сплетни предназначены, чтобы вовлечь кого-то в беду.

Разговор предназначен, чтобы получить для кого-то помощь (в том числе для себя!).

Но..

Аспи-ловушка внимание! Нам нравятся правила - они делают мир более организованным. Нам нравится, чтобы все постоянно следовало правилам. Беда в том, что они этого не делают. И другие люди не хотят, чтобы вы говорили им, как себя вести. Даже если вы не имеете в виду это, когда вы сообщаете о сверстниках, которые нарушают правила, но никому не причиняют вреда, они будут видеть в вас

ябеду. **Запомните: не пытайтесь контролировать кого-то ещё. Вы отвечаете только за то, что вы делаете.** Если никто не пострадает или над ним не издеваются (см. ниже), не будьте "полицейским". Пусть авторитетом будет взрослый.

Издевательства - это власть. И того, кто издевается, и того над кем издеваются. **Рассказать - значит вернуть себе силу.** Это учит мир, как обращаться с вами.

Хулиганы используют силу, чтобы держать вас (и других детей) в смирении. Будь то глава хулиганов, который макает головы в туалет или девушка, контролирующая списки гостей для вечеринки, хулиганы зависят от зрителей, которые ничего не делают. Они будут обзывать "стукачом" или угрожать любому, кто попытается вмешаться. Большую часть времени люди будут подыгрывать. Но они не должны. И вы тоже не должны. До тех пор, пока дети не знают разницы между сплетнями и разговором, или не достаточно храбры, чтобы рассказать, хулиганы остаются главными.

Так что не является нормальным? Издевательства включает в себя:

- поддразнивания, обзывания, унижения
- толкания, удары, пинки
- угрозы (любого рода)
- говорить ложь, рассказывать ваши секреты или распространять сплетни (лично или онлайн)
- кража ваших вещей
- исключение из группы (выгоняют, выживают человека, говоря другим не дружить с ним).

Издевательства всегда делаются целенаправленно.

Хулиганы делают свою грязную работу там, где их не поймают.

Они ожидают, что их жертва и другие дети, наблюдающие за ними, будут слишком напуганы, чтобы рассказать взрослому.

Удивите их. Сделайте то, что они не ожидают.

Хорошо, но что мне делать?

Давайте начнем с того, что вам не надо делать. Не верьте в то, что другие люди говорят о вас. Людям, которые знают о вас меньше всего, всегда есть что сказать.

И, как говорится, "Не пытайтесь победить ненавистников. Вы же не придурок."

Теперь о том, что вы *должны* делать. Когда кто-то грубит вам в лицо, лучшая и первая защита - оставаться спокойным. Его (их) цель - расстроить вас, так что не показывайте этого. **Смотрите прямо на него...не реагируйте ...затем отвернитесь и продолжайте то, что вы делали или говорили.** Вы таким поведением сообщили, что вы услышали, но не намерены удостоить это комментарием, и вы ничего не сделали, чтобы поднять ставки.

Однако: если поведение продолжается, или если вы находитесь в физической опасности, пришло время изменить динамику мощности сейчас.

Пересмотрите свои навыки самозащиты ("стой прямо", мини-глава 25). Выберите взрослого, которому вы доверяете, и получите помощь. О, и, кстати, старый совет "игнорируйте их, и они уйдут" при наличии физической опасности и постоянных издевательствах не работает. По крайней мере, не очень долго. Этому нас учили родители, так что взрослый может повторить это вам. В этом случае попросите другую идею (скажите: "Что ещё я могу попробовать?") или пойдите со взрослым в школу.

Прежде всего, помните: это и ваш мир тоже. Майя Анжелу, поэт, сказала: "Я могу быть изменена тем, что происходит со мной, но я отказываюсь быть уменьшенной этим". **Вы станете героем в своей собственной истории.** А теперь идите и добудьте немного справедливости.

Маленькое дополнение от Аспи девочки к Аспи девочке: сплетницы и королевы пчел

Издевательства среди парней, как правило, намного легче увидеть, потому что они физические. Но мы с вами знаем, что **женские отношения невероятно сложны**. Поэтому, если мы, Аспи, уже изначально в невыгодном социальном положении, то идея знать, как умело обнаруживать "врагов" или "язвительность" просто несправедлива. Это все равно что попросить глухого человека не только послушать музыку, но и запомнить мелодию и начать подыгрывать. Этого просто не произойдет.

Представьте, что вы взяли роман, который никогда не читали. Выберите случайную страницу, придвиньте её к себе очень близко, сделайте телескоп из пальцев, чтобы было видно только одну букву или слово. Хорошо, а теперь: дайте мне краткое изложение сюжета. Ну как? Как вы можете рассказать мне, что происходит, если вы не видите ничего, кроме маленького пятнышка перед собой?!

Именно так. Вы слишком близки к миру "лучших друзей" и "расхождений", ночевки и "страданий", чтобы найти правильный фокус, взгляд на то, что происходит вокруг вас. Ведь я уже больше десяти лет не в подростковом возрасте, поэтому отсюда мне лучше видно. Исходя из этого, мне придется попросить вас поверить мне, потому что, как это ни печально, ни одно из этих действий не проходит, когда вам исполняется двадцать.

Хотите получить мои верительные грамоты, прежде чем довериться мне? Хорошо. Я - Аспигёл, как и вы, и я знаю, каково это - отчаянно хотеть вписаться. Я знаю, что значит пытаться подобрать «правильные» джинсы (но ненавидеть джинсовую ткань) или думать, что у вас появилась подруга, только для того, чтобы в один день, как только вы отвернетесь, она стала высмеивать вас прямо за вашей спиной. Я морила себя голодом до обмороков, оказывалась в опасных обстоятельствах с мальчиками, которым не доверяла, и позволяла другим решать, кто я такая. И все же я неплохо справилась, спасибо. Мужчины, кажется, думают, что я простая на вид, а женщины думают, что я забавная. Это очень приятные комплименты. Но они определяют мою сущность не больше, чем оскорбления

давным-давно. Нет. Я, наконец, поняла, что я (что мы) - не "странные". Мы эксцентричные и НЕВЕРОЯТНЫЕ.

Вы, мои подруги Аспи, не одиноки. Я в нем рядом с вами, и я ужасно горжусь тем, что я тут. Имейте веру, что то, что я говорю вам, это мой лучший материал, то же самое, что я предлагаю своей дочери Аспи (она даже иногда предпочитает слушать). Когда дело доходит до выяснения сумасшествия мира девочек, я хочу, чтобы вы нашли взрослого, которому вы доверяете. Это может быть кто угодно: ваша мама, ваш папа, тетя, школьный психолог, это не имеет значения. А потом, я хочу, чтобы вы прочитали книгу под названием «Королева улья, или Как выжить в Мире девочек» (Розалинда Вайзман). Я обнаружила, что в мире НТ девочек происходит много сумасшедшей нелепости; а мы просто не запрограммированы на это.

В «Королева улья, или Как выжить в Мире девочек» Мисс Вайзмен делает с девочками то, что мы делали раньше с дружбой в целом; она сортирует уровни и "роли", в которые попадают девочки. Я не могу сказать вам, как отчаянно я хотела бы прочитать это, будучи молодой Аспи. Да, я знала, что среди девушек есть "лидеры". Я даже помню одну девушку, которая буквально опиралась локтем на плечи других девушек, как будто они были объектами, а не людьми. Это было унижительно, правда. И всё же, девочки чувствовали гордость, когда она "использовала" их. Но помимо определения "лидера", я не видела никаких иных уровней, рангов или причин. Может быть, такая же ситуация у вас.

Возможно, вы слышали, что настоящие пчелы общаются, танцуют. Ну, похоже, что у человеческих "пчел Циин" тоже есть рутина с хореографическими ролями и шагами. Королева использует харизму, внешность и стратегию, чтобы влиять на то, как другим девушкам "разрешено" взаимодействовать. **Она ослабляет девушек и их отношения, чтобы она чувствовала себя сильнее и оставалась важной для всех.**

При "дворе" королевы пчел есть: **сообщники** (девочки, которые хотят выглядеть как королевы), **ползуны** (есть друзья в разных группах), **прохожие** (хочу быть хорошей, но также очень хочется быть в группе), **подражатели** (будет делать всё, чтобы её включили, и в итоге её берут в группу), **банкиры** (кажутся безопасными для взрослых, обманывают вас, когда вы доверяете им).

Группы сложны и запутанны, тонки и всегда меняются. Хотя они никогда не будут естественной средой обитания нас, Аспи девочек, они будут всегда (так функционирует большинство женских групп), независимо от того, сколько вам лет. Мы должны научиться находить безопасные места и настоящих друзей. Если мы этого не сделаем, мы станем "**мишенями**" сначала для девочек, и, в конечном счете, для мальчиков. Вот почему вы должны изучить структуру "двора" пчел Циин и почему вы заслуживаете помощи в их определении.

Издаательства не должны оставлять синяков, чтобы не разбить ваше сердце. Вы, девушка Аспи, прекрасна и драгоценна. И вы - слишком потрясающая, чтобы позволять кому-то ещё вставать у вас на пути.

Зазеркалье

-31-

Смеяться над собой, не будучи посмешищем

Упс. Земное притяжение.



Нужно знать:

- ❖ Смеяться над своей *ошибкой* - это не то же самое, что смеяться над вами.
- ❖ Мир НТ считает смех над вашими собственными ошибками одним из "самых высоких" видов юмора.
- ❖ Действие может быть забавным. Человек - нет. Шутка над тем, что вы *сделали*, а не в том, кто *вы* есть.
- ❖ Не смейтесь над своей болью, чтобы не было так плохо, когда другие причиняют вам боль. Это не работает, и это стоит вам самоуважения.
- ❖ НТ воспринимают тех, кто может посмеяться над собой, как уверенных в себе, сильных и симпатичных.
- ❖ Человек, который не боится поддразнивать себя, устанавливает связь со всеми, кто его слушает.
- ❖ Никто не может смеяться над вами, если вы уже смеетесь.

Логика Аспи

На протяжении большей части человеческой истории люди полагались на полированный камень или неподвижную поверхность пруда, чтобы увидеть свое отражение. Почти 200 000 лет. И большинство из них никогда не видели себя. Они никогда не видели своих собственных глаз, улыбки или подбородка. Маленьких кусочков самих себя, которые могли видеть все остальные. Только менее 200 лет назад было изобретено обычное, доступное зеркало, предмет роскоши взяли из рук

богатых и передали его остальному миру. Внезапно люди смогли ясно смотреть в свои глаза. Благодаря зеркалу вы можете видеть, что у вас есть лицо, тело, ваша личность, такая же человеческая, как и у всех остальных.

Вы когда-нибудь пытались поймать свои собственные глаза, движущиеся в зеркале? Конечно, вы не можете этого сделать, но я знаю, что пытались. Кажется, что лицо, которое вы видите, это кто-то другой, не так ли? Что вы "отстранены" (а не привязаны) к нему или к ней. Что вы на самом деле не один и тот же человек. И все же вы здесь. Разум за лицом, которое видят все, кого вы встречаете. Но какое отношение все это имеет к смеху? На самом деле, большое.

Даже маленькие дети смеются над комиками или комедией. Почему вы думаете так много всякой чуши и тортов (и т.д.) летящих в лицо в детских фильмах? Легко "создать" глупость из взбитых сливок на всем лице у какого-то парня. Мой двухлетний ребенок посмеялся бы над этим. Однако выше по комедийной цепочке находится смех, который возникает в неожиданной ситуации, а не в действиях. Позвольте привести вам пример.

Я была чирлидершей в колледже. Было время, когда нашей тренеру было особенно трудно заставить девочек практиковаться вовремя. Итак, она дала понять, что любая, кто опоздает на следующую тренировку, должна будет отсидеть следующую игру, чтобы все видели. До этого момента я никогда не опаздывала ни на одну тренировку. И все же я не собиралась испытывать судьбу. В следующий раз, когда мы должны были тренироваться, я убедилась, что пошла покушать пораньше, так что не должно было быть никаких проблем, чтобы добраться до спортивного центра (который находился достаточно далеко) к 18:30, началу занятий. Пока я сидела в столовой и неторопливо ела, ко мне подошел друг моего товарища по команде и спросил, почему я не на тренировке. Я подняла глаза, и было только 17:45. К чему такая спешка?

Спешка заключалась в том, что я ошибалась. Занятия были ровно в 6 вечера, а до туда по крайней мере 20 минут идти пешком. И было темно. И шел дождь. И было очень холодно. Черт. Через несколько секунд я уже была уже за дверью, накинув куртку на голову для защиты от дождя. Я бежала по мощеному тротуару, уворачиваясь от сбившихся в кучки студентов, и вдруг, как маяк надежды, увидела впереди свет фар университетского микроавтобуса, остановившегося на углу. Если я успею на него, то смогу прибыть на тренировку вовремя. Поэтому со всех сил, которые у меня были, я бежала к машине, пока не почувствовала, что мои легкие вот-вот лопнут. Я добралась до угла, когда микроавтобус еще работал на холостом ходу, схватилась за ручку, распахнула дверь и забросила свое промокшее тело внутрь, задыхаясь, через прилипшие, мокрые волосы сказала: "Спортивный центр, пожалуйста!". Наступила тишина. И когда я убрала мокрые волосы с глаз, я поняла, что тишина была вызвана полным и абсолютным шоком пассажиров вокруг меня. Было очевидно, микроавтобус, в который я только что вскочила, на самом деле не был университетским автобусом. Это была просто машина какой-то семьи. И я, странная, мокрая, кричащая чирлидерша, только что запрыгнула внутрь.

Звездный час.

Да, я опоздала на тренировку. Но нет, они меня не посадили на скамью запасных. История была слишком веселой.

Теперь: честно скажите. Вы только что смеялись? Или хотя бы подумали, что история была забавной? Я действительно надеюсь на это, потому что это одна из моих лучших смущающих историй. И с нашей точки зрения, юмор, шутка - это неожиданная ситуация. Я (и вы) не ожидали, что в конце меня посадит в микроавтобус незнакомая семья. Желаемого результата не получилась. Произошла ошибка, сбой, провал.

В общем, вы просто посмеялись над моей неудачей.

Но, всё в порядке. Смеяться над моей *ошибкой* - это не то же самое, что смеяться *надо мной*.

Мир НТ на самом деле считает смех над собственными ошибками "высшим" видом юмора, потому что он требует, чтобы мы посмотрели на себя со стороны, как будто кто-то другой. Это как увидеть лицо "по-другому", когда вы смотрите в зеркало. Или на фото. Увидеть себя просто другим человеком.

Правда: если вы видите только свою собственную перспективу, жизнь намного менее забавна. Если бы я только увидела лишь то, что я была мокрой, в машине незнакомых людей и опаздывала на тренировку, ну, в этом нет ничего смешного, это на самом деле довольно жалко. Если вы посмотрите на это с точки зрения людей в машине, хотя, ну, после того, как они оправились от шока, они, на удивление, смеялись как сумасшедшие. Даже мой капризный тренер засмеялась, когда я приехала, мокрая, но с довольно удивительной историей для рассказа. С их точки зрения, это действительно бесценно.

Различные точки зрения показывают ошибки, абсурдные ситуации, недостатки и промахи, которые, смешны. Чтобы увидеть юмор, посмеяться над собой, мы должны отойти в сторону от самих себя. Вы же, в конце концов, не ваши ошибки.

Так зачем же беспокоиться?

Видеть себя такими, какими нас видит мир, трудно и для НТ, и, особенно, для Аспи. Так зачем беспокоиться? Зачем прилагать усилия, чтобы посмеяться над собой? Ну, это не совсем прямо так. Это своего рода ключ. Мы не унижаем и не запугиваем себя. Я просто прошу вас подумать о глупом сюрпризе, который вы могли бы увидеть, если бы посмотрели на себя с точки зрения другого человека.

Действие может быть забавным. Человек-нет.

Шутка в том, что ты сделал, а не в том, кто ты есть.

Принимать жизнь или себя слишком серьезно - это вам не шутка. А также это не послужит вам в мире НТ. Почему? Есть несколько причин:

- **Смех полезен для вас.** Это здорово. Он снижает кровяное давление и поднимает настроение. И если вы можете смеяться над собой, вы никогда не останетесь без источника позитива. В конце концов, всякий раз, когда вам нужно взбодриться, у вас всегда есть вы.
- **НТ считают тех, кто может смеяться над собой, надежными, уверенными, сильными и симпатичными.** Люди, которые не уверены в себе, чувствуют

потребность произвести впечатление на всех остальных, похвастаться, похвалиться. Никто не любит выпендрежа. Уверенным в себе людям не требуется хвастаться. Они уже уверены в своей ценности, и им не нужно никому ничего доказывать.

- Смех делает вас открытым для других. **Человек, который не боится поддразнивать себя, устанавливает связь со всеми, кто его слушает.** Каждый смущался, терпел неудачу в чем-то или казался глупым в тот или иной момент. Все! Когда вы используете "скромный юмор" (смеетесь над своими собственными ошибками), вы показываете, что вы такой же, как и все остальные - вы тоже знаете, что такое провал.
- **НТ хотят быть знакомы и хотят находиться рядом с уверенными, но приравненными к себе людьми.** Они не любят неуверенных в себе или высокомерных людей. На самом деле, как и многие Аспи.
- **Никто не может смеяться над вами, если вы уже смеетесь.** Если вы споткнетесь и уроните все свои книги, люди *будут* смеяться. Это неожиданно, и в мире НТ такие ситуации либо страшные, "странные", либо забавные. Если вы слишком озабочены тем, чтобы выглядеть "круто" или "идеально", вы не будете смеяться, если вы споткнетесь. Вы будете чувствовать себя неловко и злиться или расстраиваться. Тогда смех будет над вами. Но если вы принимаете свои собственные ошибки и смеетесь над своими ошибками (потому что они могут быть действительно смешными), смех может быть только *с вами*.
- **Всё могло быть и хуже.** Примите любую ошибку такую, какая она есть, и не более того.

Так часто нам, Аспи, говорят: "Расслабься". Относитесь к жизни чуть менее серьезно. И правда в том, что первую тысячу раз или около того, когда вы слышите этот совет (особенно после того, как вы только что круто оплошали), вы не заинтересованы в том, чтобы сделать "шаг назад" или посмотреть на что-либо с чьей-либо стороны. Если вы смущены или расстроены и чувствуете, что люди смеются над вами, а вы в этот момент, скорее всего, не смеетесь, то вы не можете понять, как ситуация может быть смешной. Но если вы можете "абстрагироваться" от дискомфорта - вы можете увидеть, что можете и посмеяться над тем, что в противном случае, было бы самым неловким моментом вашей жизни.

От одного Аспи к другому, небольшое предупреждение. Не смейтесь над своей болью, чтобы облегчить ситуацию, когда другие причиняют тебе боль. Это подделка. Это ложь, и она не работает. Известный комедийный актер Алан Аида сказал, что вы должны "смеяться над собой, но никогда не направляйте свои сомнения на себя". Отношения, которых вы хотите или нуждаетесь в НТ мире (с учителями, друзьями, друзьями, семьей) основаны на уважении. Превращение себя в клоуна класса только заставляет над вами смеяться; это не заслуживает уважения. Помните: вы - не клоун.

Знаете, я заметила странную вещь. Часто, после того, как кто-то глубоко плачет, он смеется. Когда кто-то очень сильно смеется, он начинает плакать. И иногда, когда печальные чувства слишком подавляют, он может смеяться в совершенно неподходящее время. Мне кажется, что смех и плач ужасно

взаимосвязаны, это естественные способы нашего тела справляться с сильными чувствами.

Представьте, что мир полон не дорогих зеркал, отражающих только наши самые серьезные "я". Может быть, он полон кривых зеркал, показывающих нам глупость других перспектив. Старайтесь побыть наблюдателем, посмотреть со стороны, как кто-то другой делает то, что вы сделали. Это смешно? Честно? Пусть мир увидит, что мы, Аспи, на самом деле не такие уж и разные, что мы не боимся время от времени оплошать. Мы не думаем, что мы лучше, чем кто-либо другой, и мы знаем, что мы не хуже. Мы знаем, что наши ошибки не делают нас неудачниками, они делают нас людьми. И иногда они нас смешат. Так что будьте реальны. Будьте заслуживающими доверия. Будьте собой.

И смейтесь.

Стикеры (небольшие напоминания для Аспи)



1. Если вы хотите (или ждете), чтобы что-то произошло, но этого не происходит, скажите. Спросите, можете ли вы помочь сделать это.
2. Если вы не хотите, чтобы что-то произошло, и это происходит, скажите. Попросите о помощи того, кому вы доверяете.
3. Совет не является оскорблением вашего интеллекта. Это просто дополнительная перспектива, которую вы можете (или не можете) найти полезной.
4. Никто не знает, чего вы хотите, нуждаетесь или любите, пока вы не скажете об этом. Что очевидно для вас, не очевидно для всех остальных (и наоборот).
5. Даже "извините" становится помехой, если вы продолжаете это говорить.
6. Когда дверь открывается, подождите, пока другие люди выйдут, прежде чем войти.

7. Спросите, хотят ли другие, чтобы им помогли, а не решайте за них, что им нужно. Ваши добрые намерения могут показаться дерзкими или самонадеянными, если вы этого не сделаете.
8. Не переключайте телеканал на телевизоре без спроса, если другие люди уже что-то смотрят.
9. То же самое касается музыки. Прежде чем что-либо поменять, спросите, нравится ли кому-то ещё эта песня.
10. После того как поговорили по телефону, поделитесь любыми новостями. Никто не знает, что было сказано по телефону, если вы не скажете им.
11. Постучите, прежде чем открыть дверь. Подождите, пока вам скажут войти. Если дверь закрыта, она закрыта по какой-то причине, и вы должны уважать частную жизнь других.
12. Используйте имена (названия), а не местоимения (он, она, оно, они и т. д.). "У него есть это" не помогает слушателям представить то, что вы представляете в своем уме. Скажите "Майк" или "Кевин" вместо "он" и "телефон" или "мяч" вместо "это".
13. Если чье-то тело занято, то и ум, вероятно, тоже. Выберите другое время для важных разговоров.
14. Скажите, что вам нужно от кого-то, а не в чем проблема (попробуйте сказать "Пожалуйста, подвиньтесь немного?" вместо "Мне не видно телевизор". Или: "Можно мне еще налить?" вместо "У меня закончился сок.").
15. Другие люди могут увидеть вас, даже если вы их не видите.
16. Уход вовремя так же важен, как и прибытие вовремя.
17. Придержите дверь для других людей.
18. Скажите "спасибо", если кто-то держит дверь для вас.
19. Если кто-то шепчет вам, они хотят быть частными или скрытными. Ответьте очень тихо или пожмите плечами, чтобы показать, что вы не понимаете. Не отвечайте и не спрашивайте о чем они говорят достаточно громко, чтобы все могли слышать.
20. Скажите "Извините", когда хорошие манеры подсказывают вам, что вы должны это сделать, даже если вы думаете, что никто не слушает.
21. "Когда вы уезжаете?" звучит и подходит лучше, чем "Как долго вы будете оставаться?"

22. Несчастные случаи действительно случаются. Иногда никто не виноват.
23. Это здорово, когда люди, которых вы встречаете, кажутся добрыми и гостеприимными. Но помните: это знакомство, а не дружба.
24. Отвечайте только на те вопросы, которые адресованы вам.
25. Тот, кто рассказывает чужие секреты, расскажет и ваши.
26. Если вам нужно сказать: "Не говорите никому об этом ..", то вы сами тоже не должны никому это рассказывать.
27. Если вы не хотите сказать что-то кому-то, не говорите об этом с другим человеком.
28. Не отдавайте свою власть, позволяя мнению одного человека влиять на принятие решений.
29. Платить людям мелочью (монетами) может быть оскорбительно. Это означает, что их услуги стоят немного.
30. Если вы понимаете, что опаздываете на встречу более чем на десять минут, позвоните немедленно. Это указывает, что вы цените время другого человека.
31. Если вы планируете отменить прием, встречу (стрижка, с врачом и т. д.), постарайтесь изо всех сил, чтобы предупредить об этом по крайней мере за 24 часа, так чтобы это на время нашелся другой человек, и профессионал не потеряет деньги.
32. Подождите, прежде чем отправлять нескольких писем. Постарайтесь, если сможете, сжать их в одно, основательное, точное письмо. Это предпочтительней для получателя, чем почтовый ящик, полный отрывков, частей письма.
33. Старайтесь, чтобы ваш объем соответствовал объему других людей (человека), с которым вы говорите.
34. Проверьте (поговорите) с вашим другом, прежде чем приглашать его или ее бывшего на свидание.
35. Парни: в общественных туалетах, оставьте, по крайней мере, одно открытое место между вами и другим чуваком, если каждая "станция" не занята.
36. Смывайте за собой
37. Девушки: "Я позвоню тебе" не всегда означает, что он действительно позвонит.
38. Позвоните или напишите смс/email, прежде чем прийти к кому-то домой. Неожиданные визиты могут заставить людей чувствовать себя некомфортно.

39. Приходить вовремя означает, что вы надежны и ответственны. Опоздание говорит о том, что вы неуважительны или неорганизованны.
40. Приезжайте за пять минут до назначенной встречи, но не более чем на десять минут позже.
41. Всегда обращайтесь к взрослым по имени и отчеству и на Вы, если они не разрешат вам называть их иначе.
42. В общественных местах (например, в кино или ресторане), если позволяет помещение, выберите стол или место, которое находится отдельно от других. В противном случае, другие люди могут почувствовать, что вы пытаетесь вторгнуться в их разговоры.
43. Когда друг проводит время с другими людьми, это не значит, что вы больше ему не нужны. Ни один человек не может (или не должен) удовлетворить все потребности в дружбе другого.
44. Телефонные сообщения должны быть краткими и по существу - это сообщение, а не разговор. Скажите, кто звонит, кому вы хотели бы перезвонить и как с вами связаться.
45. Скажите "Извините", если вам нужно приблизиться или пройти мимо кого-то, даже если вы на самом деле не касаетесь их.
46. Если вы не уверены, должно ли (или не должно) храниться в секрете то, что вы знаете, не делитесь этим.
47. Заставить друга выбирать между вами и другим другом - это верный способ испортить отношения.
48. Запланируйте деятельность, когда друг приходит к вам потусоваться итд. Любая деятельность (что-нибудь от выпечки печенья до строительства Лего) дает вам тему о чем поговорить.
49. Ждите, когда вас пригласят. Напрашивания, чтобы вас пригласили к кому-то домой или на вечеринку заставит другого человека чувствовать давление и дискомфорт.
50. У вас два уха и один рот. Итак, используйте это соотношение в разговорах один к одному. Слушайте примерно две трети времени. Говорите примерно треть времени.
51. Если вы чувствуете себя скучно, не показывайте это. Зевать, когда кто-то говорит, неуважительно.

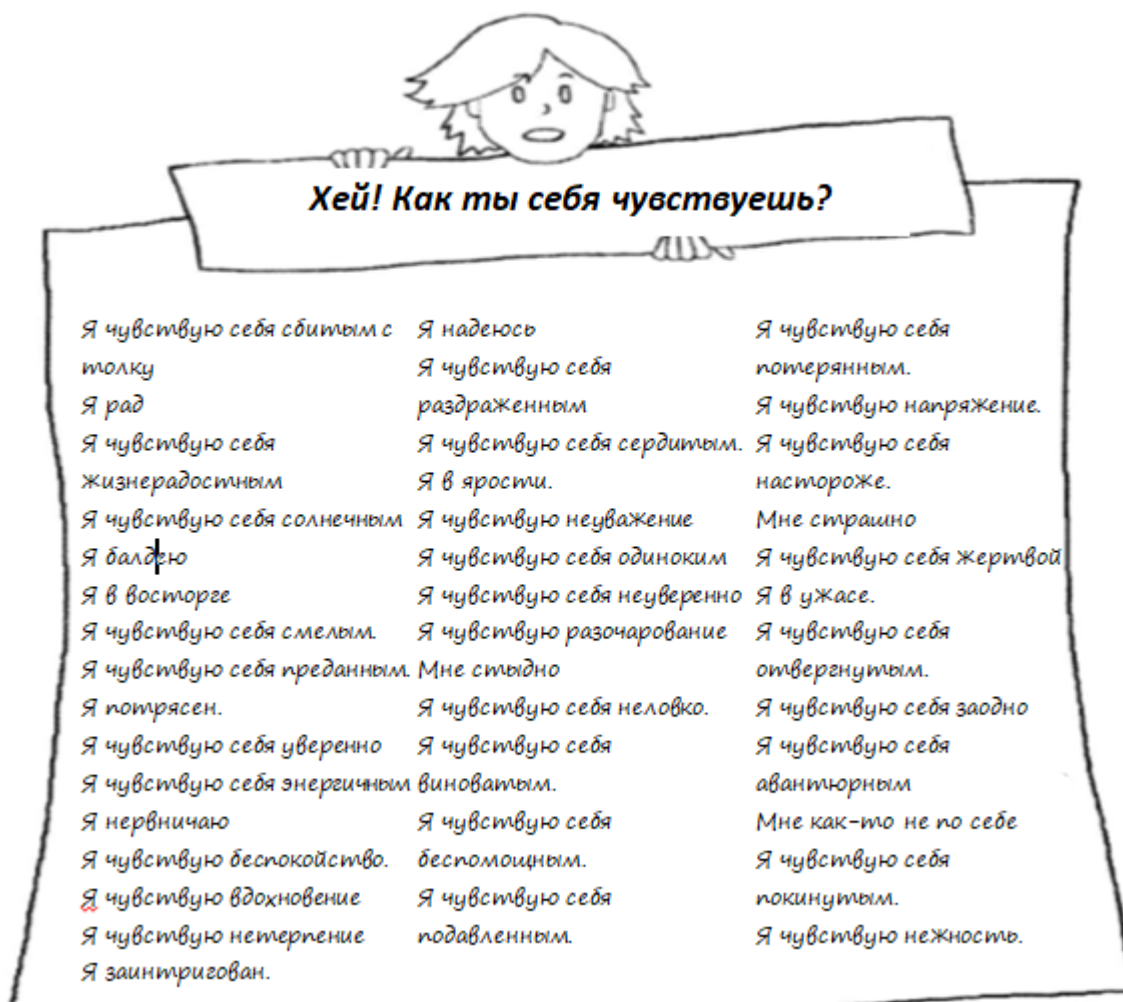
- 52.Закатывание глаз посылает сообщение о том, что вы думаете, что вы "лучше", чем ваш собеседник или оратор.
- 53.Оставайтесь в том же помещении (комнате), когда кто-то говорит с вами (даже если вы можете услышать из другой комнаты) .
- 54.Спросите, как вы можете помочь, а не предполагайте, что вы знаете, что найдется кто-то другой, кто может лучше помочь.
- 55.Если вы сердитесь, так и скажите. Злиться - это нормально. Это не нормально быть жестоким, злым или обижать. Также нехорошо глотать гнев - он взорвется позже.
- 56.Все выпускают газы (пукают). И другие люди замечают это, даже если вы думаете, что это не так. Так что либо сначала извинись перед этим (очень вежливо), либо скажи "простите", если это уже произошло.
- 57.Давайте советы, но только когда кто-то просит вас об этом. В противном случае вы будете выглядеть, как будто командуете.
- 58.Изменения тела, функции тела или проблемы лучше обсуждать в частном порядке (дома, с врачом, родителем или другом, которого вы хорошо знаете) .
- 59.Прилагайте усилия во всем, что вы делаете. Независимо от того, на что вы способны, другие думают, что работа, которую они видят, это лучшее, что вы можете сделать.
- 60.В туалете, ванной используйте корзину для мусора. Оберните все личное, грязное или липкое в туалетную бумагу, прежде чем избавляться от него.
- 61.Когда стоите в очереди, не забудьте оставить "обруч" - пространство между вами и людьми вокруг вас. В аптеке отойдите в дополнительное окно.
- 62.Используйте одноразовую салфетку, чтобы вытереть ободок раковины насухо после мытья рук. Для следующего человека неприятно прийти к мокрой, грязной раковине.
- 63.Отмойте зубную пасту в раковине после чистки зубов, а не оставляйте её сохнуть в раковине. Люди не хотят видеть то, что было во рту.
- 64.Если вам нужна чья-то помощь, идите к этому человеку. Не зовите его (и не ждите), чтобы он пришел к вам.
- 65.Когда вы что-то заимствуете (берете попользоваться), относитесь к этому лучше, чем, если бы это было ваше собственное. Верните вещь скорее, не спрашивая, и

убедитесь, что всё в хорошем состоянии. Если вы повредили часть (деталь), то замените её.

66.Спросите, прежде чем прикасаться к вещам, которые принадлежат другим - никогда не предполагайте, что они не будут возражать. Контроль над собой показывает уважение и хорошие личные границы.

67."Но я был прав..." или "Но я просто хотел ...- это не повод нарушать правила или не следовать указаниям. Это повод думать о вас, что вы пытаетесь оправдаться, придумывая логические аргументы.

68.Чувства не могут быть неправильными, а вот мысли (идеи, мнения), которые приводят к ним, могут быть (так что вы можете чувствовать себя расстроенным, грустным или обеспокоенным без основания). Чувства - это наречия:" я чувствую себя (.....) " (см. таблицу чувств ниже). Идея, мысль или мнение следует за "Я чувствую, что ...". Прежде чем реагировать, проверьте правильность своих идей.



69.Предложение с "Я" лучше, чем предложения с "вы, ты". ("Я не против давать тебе диск раз в неделю" лучше, чем "Ты слишком часто одалживаешь мой диск")

70.Держите руки вне одежды (ни в карманах, ни под одеждой).

71.В кафетерии (столовой), прежде чем сесть, спросите. "Это место занято?" - прекрасно работает.

72. Если тела двух людей находятся близко друг к другу и их голоса кажутся тихими, скорее всего, они обсуждают что-то, что хотят сохранить в тайне. Не самое подходящее время вмешиваться.
73. Изучайте подростковые/тинейджерские ТВ шоу. Смотрите, как персонажи одеваются, чтобы получить представление о том, что сейчас популярно. Обратите внимание на то, как они задают друг другу вопросы, чтобы поддержать разговор.
74. То, что для вас сейчас что-то очень важно, ещё не значит, что это вообще самое важное и тем более важно для кого-то другого.
75. Не будите кого-то, кто спит, лишь потому, что у вас есть вопрос или вам что-то нужно. Подождите, пока все проснутся.
76. Говори, а не кричи. Никто не слушает крики. Все прислушиваются к шепоту.
77. Невежливо приглашать себя в чей-то дом или на вечеринку.
78. Оставляйте ящики и дверцы шкафа закрытыми, даже если они ваши.
79. Очень мало в мире на самом деле "никогда" или "всегда". Постарайтесь избегать этих слов.
80. Прежде чем говорить или писать, представьте себе картину, которую вы хотите заставить другого человека увидеть своими словами. Дайте информацию, необходимую ему, чтобы "увидеть" то, что вы видите в своей голове (кто, где, номер, цвет, когда).
81. Задуматься или "отключиться" выглядят похоже. Скажите: "Я думаю о том, что хочу сказать", если вам нужно время, иначе другие люди подумают, что вы не обращаете внимания.
82. Если вы знаете, что вам понадобится чья-то помощь, сообщите об этом человеку, желательно заранее. У него, вероятно, есть другие обязательства, кроме помощи вам, и он не может сразу бросить всё остальное.
83. Разбирайтесь с задачами немедленно. У вас много всего, о чем нужно помнить. А когда вы забываете, вы посылаете негласное сообщение, что чувства других людей не имеют значения для вас. Действуйте. Как только вы читаете электронное письмо, получаете голосовую почту или осознаете задачу, которую вы должны сделать - сделайте что-нибудь прямо сейчас: обработайте её сейчас. Удалите, если это не нужное сообщение, письмо. Запишите задачу в план, в расписание. Установите будильник в электронном календаре, который напомнит вам, когда это произойдет (нужно сделать).

84. Это нормально - не знать, но это не нормально - не попробовать.

85. Всё становится проще. Обещаю.

Практические занятия

Теперь, когда вы прочитали (секретную) книгу правил, пришло время увидеть эти ожидания НТ в действии. Вы увидите шесть социальных ситуаций. Иногда всё идет гладко. В другое время другие варианты могли бы сработать лучше. Подумайте, какие решения вы бы приняли и почему.

Пока вы читаете, хотелось бы быть уверенной, что вы следите за нашими тремя пресловутыми ловушками Аспи:

- слепота ума (не учитывать другие перспективы)
- импульсивность (говорить или действовать, не думая о последствиях)
- черно-белое мышление "все или ничего" (иначе говоря, сухие спагетти).

Ладно, друзья Аспи, я знаю, что вы готовы к этому. Сядьте поудобнее, посмотрите, что происходит, и подумайте о вариантах. Спросите: что прошло хорошо, что могло быть лучше, и как вы будете справляться с такими же ситуациями в вашей жизни?

№1 Главная идея



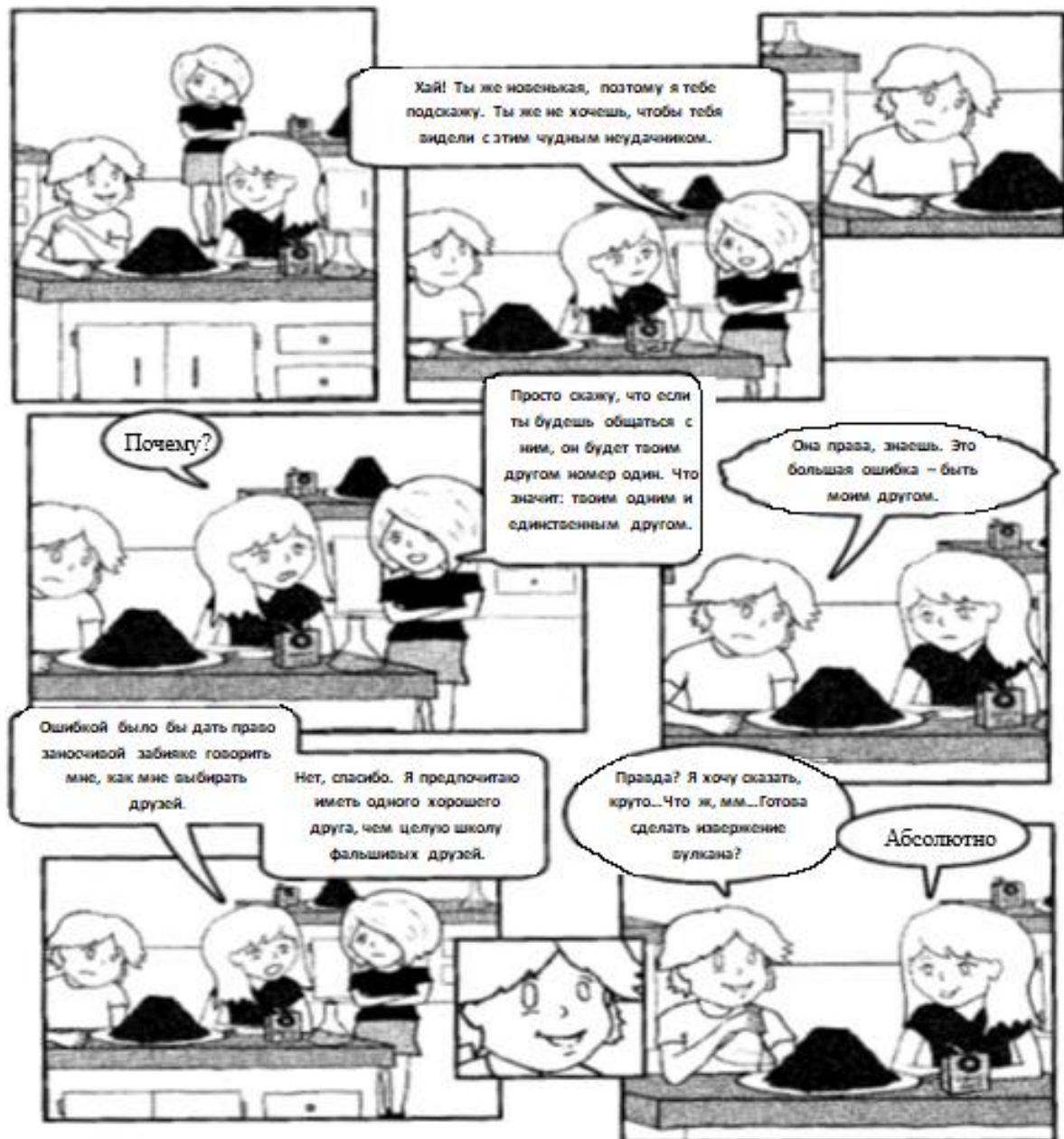
Подведение итогов: что прошло хорошо, и что могло быть лучше?

Хорошо: хозяйка встретила свою гостью в дверях и пригласила её войти - хорошее начало.

Нуждается в улучшении: её уточнение о "членах семьи" не было необходимо (тройной фильтр!) и, возможно, даже этим она смутила свою гостью. Что ещё более важно, это её, как хозяйки, задача - представить свою маму и брата своей подруге (и наоборот) по имени, а не оставлять её саму представляться.

Кроме того, если кто-то раньше не был в месте, которое вы хорошо знаете (например, в вашем доме), вы должны сопровождать человека - никогда не поворачивайтесь спиной и не позволяйте ему (им) чувствовать себя потерянными. "Пойдемте со мной в столовую, а потом я принесу вам чего-то попить, если хотите", - нужно сказать гостю, чтобы он чувствовал себя уверенным, знал, куда ему проходить, и вообще чувствовал себя желанным гостем в незнакомой обстановке.

№2 Выбор на свое усмотрение



Подведение итогов: что прошло хорошо, и что могло быть лучше?

Хорошо: Все! Новая девушка хотела выбирать друзей, основываясь на собственном опыте общения с ними, а не на том, что говорят другие люди. Она пошла на большой (но умный) риск. Она публично заступилась за того, кто очень неловко себя чувствовал, и вспомнила, что самое главное - это качество, а не количество друзей, которые у нас есть.

Нуждается в улучшении: Ничего. Кроме паршивого поведения Ее Королевского Высочества Пчелиной Матки.

№3 Офицер полиции



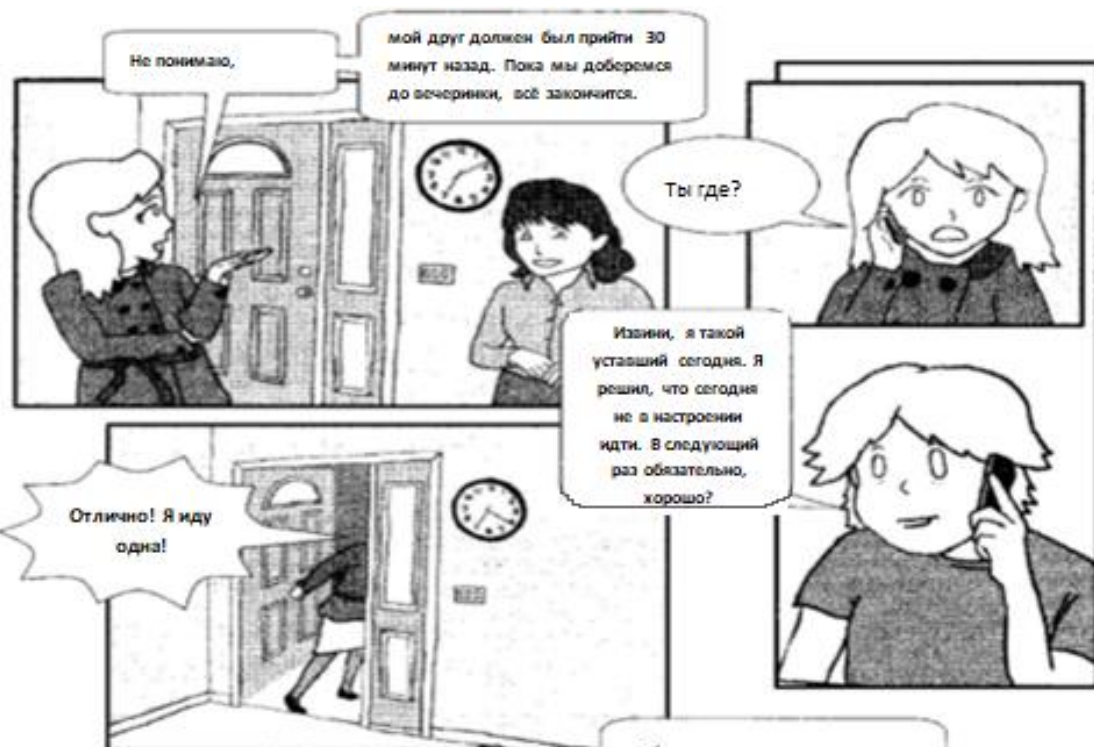
Подведение итогов: что прошло хорошо, и что могло быть лучше?

Хорошо: эта Аспи заботится о своей деятельности, о проявлении уважения к своему инструктору и усердно работает над тем, что она делает.

Нуждается в улучшении: там уже присутствует авторитетная фигура; в классе это учитель (тренер). Если другие дети продолжают «валять дурака», он (в конце концов) исправит их. Работа Аспи девушки заключается в том, чтобы работать над своими движениями, а не быть "полицейским" и говорить другим детям, что делать или не делать (что также говорит учителю, что она не рассчитывает на него, что он способен управлять классом).

Если плохое поведение будет продолжаться без остановки, она будет иметь полное право (как при самозащите) подойти к тренеру после занятия в частном порядке, и (не называя имен) "говорить в бутербродах" (см. мини-главу 15). Упомянет, что его уроки так много значат для неё, и что ей трудно сосредоточиться, когда другие ученики бездельничают между упражнениями. Таким образом, учитель сохраняет свой авторитет (и гордость), дети не были названы публично перед сверстниками, и она получает тот класс, который она заслуживает.

№4 Выстоять

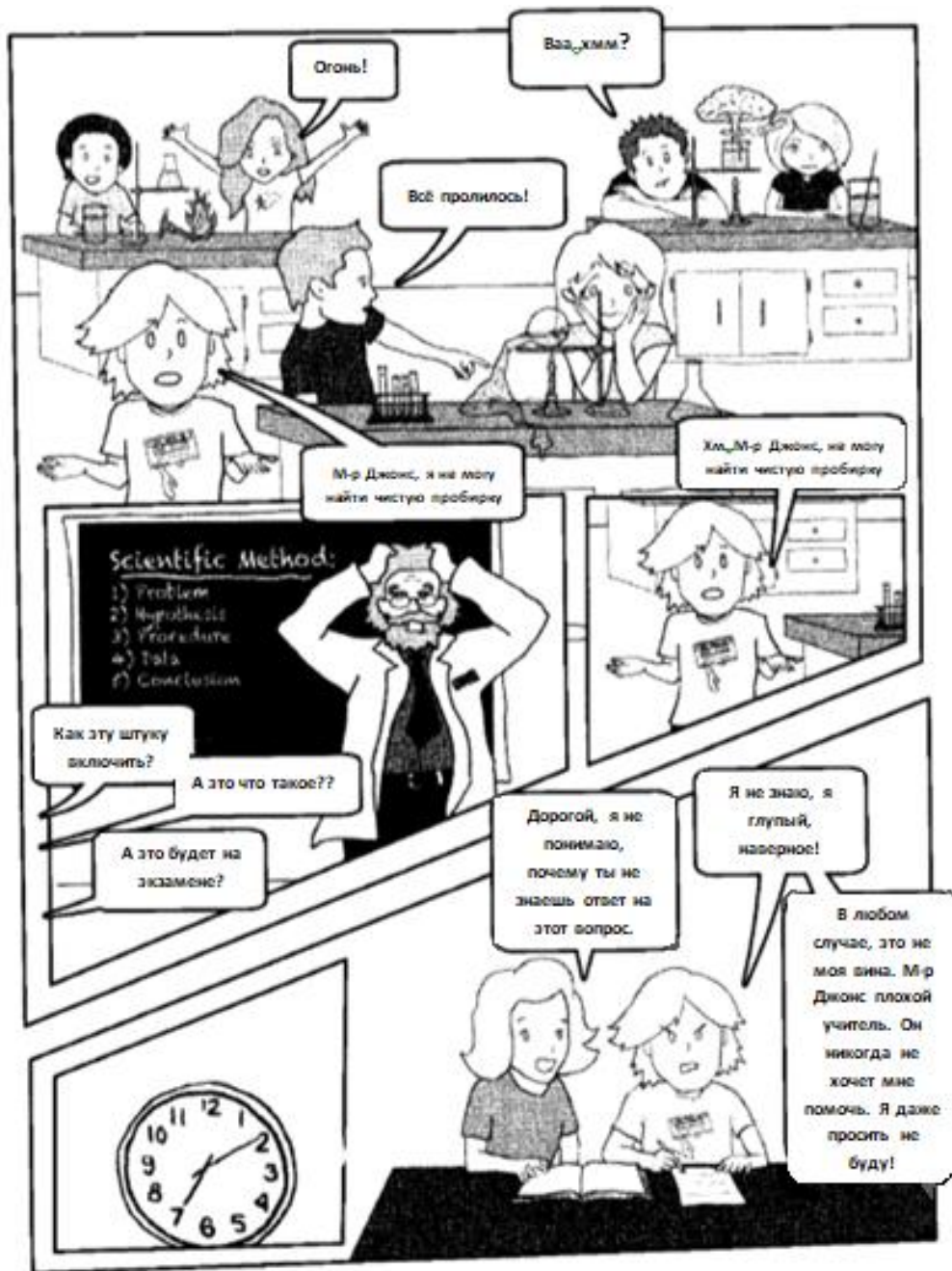


Подведение итогов: что прошло хорошо, и что могло быть лучше?

Хорошо: здесь много чего было! Оба подростка заранее строили планы с другом, они также были честны друг с другом в своих чувствах (все виды чувств: гнев, неуверенность в себе, страх, разочарование, облегчение, счастье). В результате оба получили возможность высказаться и быть услышанными - она не стала делать поспешных выводов о том, что друг пытался обидеть или бросить её, и поговорила с ним, а не о нём с другими. В свою очередь, он получил хороший урок о том, как его поведение влияет на других. Затем были принесены и приняты искренние извинения. Это хороший материал, не говоря уже о большом напоминании, что "одна ошибка не разрывает дружбу".

Нуждается в улучшении: наш приятель забыл, что планы других людей могут зависеть от него. Не сказав подруге, что передумал, он испортил ей вечер. Ключ к любым хорошим отношениям - это общение. Никто другой не знает, чего вы хотите, думаете или чувствуете, если вы этого не скажете, и это зависит от вас. В конце концов, это несправедливо, что другие должны пропускать что-то или чувствовать беспокойство, потому что вы не сказали ясно или прямо (и наоборот).

№5 Занятый человек



Подведение итогов: что прошло хорошо, и что могло быть лучше?

Хорошо: наш друг Аспи просил о помощи - это важно.

Нуждается в улучшении: помните - занятое тело означает занятой ум. Учитель не игнорировал нашего друга, который, конечно же, не должен отказываться от просьбы о помощи; язык тела мистера Джонса (руки в волосах) говорил, что он расстроен и ошеломлен. Оглянитесь вокруг! Много чего происходило: стрельба, пожары, разливы, взрывы! Мистер Джонс был очень занят и, вероятно, даже не слышал вопроса о пробирках. Было бы лучше для Аспи попросить кого-то о помощи, продолжать искать решение самостоятельно или ждать, пока все успокоится, прежде чем добавлять какие-либо другие требования к вниманию учителя.



Подведение итогов: что прошло хорошо, и что могло быть лучше?

Хорошо: эта Аспигёл признала, что она "катастрофична".

Прежде чем позволить своим мыслям и эмоциям разгуляться, она проверила, что на самом деле было сказано, а не то, что услышала ее неуверенность. Она знала, что может доверять своей учительнице, так что вряд ли её предложения были обидными. Они должны были быть полезными. И самое хорошее, она даже поблагодарила своего учителя за конструктивную обратную связь и пообещала использовать предложения для улучшения своей работы.

Нуждается в улучшении: Ничего! Отличная работа. С таким отношением эта Аспи станет "хитом шоу".

Расставим точки над И – мы закончили:

или Выводы

Дамы и господа, вы сделали это. От «стикеров – напоминалок» до Логике аспи (секретная) **Книга секретных социальных правил** может официально войти в вашу стопку "прочитано". Но прежде чем вы закроете обложку, я хочу рассказать вам еще две важные истории.

Первая имеет отношение к одной из моих самых любимых ТВ комедий, «Теория Большого Взрыва» (ТБВ). Для тех из вас, кто не смотрел её, Теория Большого Взрыва действительно превратила гик в шик. Это история четырех блестящих молодых ученых-исследователей, их любви к супергероям и технологиям и полной путаницы во всех социальных вещах. Вдруг, по крайней мере, по телевизору, "причудливость" стала быть крутой. Начиная с дебюта ТБВ и другие онлайн-креативные ресурсы начали даже с гордостью показывать "чудаков" как (сумасшедшую популярную) категорию.

Самый любимый персонаж - это очевидный Аспи, доктор Шелдон Купер. 30-летний физик-теоретик, гениальный Шелдон понятия не имеет о частной/общественной информации, с гордостью говорит свободно на Клингоне, носит только винтажные футболки супер-героя, имеет обозначенное "место", где он должен сидеть на диване, совершенно смущен сарказмом, имеет приступы тревоги, когда его рутина меняется и не понимает социальных норм. Знакомо кому-нибудь? Однако лучшая часть его вызывающей гордости заключается в том, что аудитория действительно смеется с ним - потому что мы знаем (под его "грубой" речью или отсутствием сочувствия), что Шелдон - неплохой человек. Это то, чего я хотела бы, чтобы мир понял о всех нас.

На прошлой неделе я смотрела эпизод ТБВ с моим Аспимужем, сидя на моем обычном диване, поедая мою обычную закуску, когда, как ни странно, Шелдон начал предлагать своему соседу по комнате некоторые социальные советы. Шелдон объяснил, что он думал, что социальное поведение "типичных людей" было нелогично или беспричинно, пока он не понаблюдал за их взаимодействиями более внимательно. При антропологическом исследовании он обнаружил, что их поведение не было случайным - оно было организовано в регулярные образцы и управлялось "необязательными социальными конвенциями". Мой муж расхохотался. "Боже мой!- закричал он - Шелдон читал твои правила!"

Хотелось бы! Дело в том, однако, что мы, Аспи, должны иметь социальные модели, иллюстрированные и разъясненные нам. Черт возьми, Шелдон даже разработал научную блок-схему, названную "алгоритм дружбы", чтобы завести новых друзей. Это такой комический шедевр, что практически на каждом сайте футболок теперь есть какая-то версия "алгоритма Дружбы". Зачем я вам все это рассказываю? По двум причинам. Во-первых, потому что, как я и обещала, когда вы можете сделать шаг за пределы своей собственной перспективы, мы, Аспи, чертовски забавные люди. Так что смейтесь вместе с миллионами других, кто обожает Шелдона. И во-вторых, потому что, если бы не было так много людей, как вы и я, вы действительно думаете, что было бы прайм-тайм шоу о причудливости Аспи или его любили бы во всем мире? Ни за что. Мы, мои друзья Аспи, может, и не такие типичные, но мы далеко не одиноки.

Однако в некоторые дни вы чувствуете, что вы одиноки. Я знаю. Я понимаю. И это подводит меня ко второй и последней важной истории в этой книге. Мой отец,

Аспи, обычно покупал четыре или пять поздравительных открыток на каждый день рождения или праздник; он не мог выразить свои эмоции хорошо, поэтому он собрал достаточно заранее написанных слов других людей, пока они не объединились, чтобы сформировать большее сообщение, которое он чувствовал.

Для Аспи чувства трудны для выражения в общении.

В НТ мире мы можем говорить и говорить, но редко чувствуем, что нас понимают. Начните с вашей главной песни. Вы слышали меня. Главная песня. В конце 1990-х годов одно ТВ шоу было в моде. Хотя мне оно не очень нравилось, был один момент, с которым я согласилась: всем нужна песня, чтобы заставить чувствовать себя лучше, когда он падает духом. Возможно, в реальной жизни (в отличие от телевизионной жизни) вам действительно нужен целый плейлист; настроения и обстоятельства меняются. Но это детали.

Смотрите: вы прочитали эту книгу. Отличный старт. Если вы хотите, чтобы это действительно сработало для вас, если вы хотите чувствовать себя комфортно в своей шкуре Аспи, и вы хотите смочь говорить о какой-то версии "социальной легкости", вам нужно будет прочитать её снова. И еще. И вам понадобится что-то, чтобы двигаться, когда вы чувствуете, что не можете идти дальше. Ваша песня.

Пока вы думаете о том, какой должна быть ваша песня, позвольте мне предложить вам мою. Это была моя любимая песня с 10 летнего возраста; она подзаряжает меня, и это, я надеюсь, наследие, которое я оставляю вам: "Lean On Me" (клубная версия, загрузите ее и подумайте обо мне). Когда мир бросит вас усталым или испуганным, ненужным или пустым - вы можете опереться на меня. Положитесь на мои моменты "возьми себя в руки и отряхнись". Опирайтесь на слова книги, которую держите в руках. Я буду вашим другом, когда вы почувствуете себя одиноким - каждый раз, когда вы возьмете эту книгу, я буду рядом, чтобы помочь вам двигаться вперед. Входить в мир. Пытаться. Портачить. Попробовать еще раз. Будьте причудливыми, уникальными, невероятными Аспи, каким вы должны быть. Сделайте этот мир лучше, смешнее, добрее. Будьте нелепыми, будьте сильными. Бойтесь. Будьте храбрыми. Будьте дерзкими. Будьте любопытными. И всегда, всегда, всегда - за всех нас, Аспи, радуйтесь, гордитесь. Будьте собой.

Полезные ресурсы

Вебсайты:

<http://www.aspergers.ru>

<https://aspie.live/>

Книги:

- **Правила для детей с СА. Как разобраться в школе и друзьях**
- Сексуальное (половое) воспитание для подростков с СА
- "Совладание: руководство по выживанию для людей с синдромом Аспергера". Марк Сегар
- Принятие синдрома Аспергера (Кейт Голдфилд)

- Притворяясь нормальной (Лиан Холлидей Уилли)
- Синдром Аспергера, Вселенная и все самое главное. (Кеннет Холл)
- Аспи-девочки. Расширяя права и возможности женщин с синдромом Аспергера (Руди Симон)
- “Синдром Аспергера, Вселенная и все самое главное”. Кеннет Холл
- “Рожденный в синий день. Мемуары человека с синдромом Аспергера и удивительным умом”. Дэниел Таммет
- “За стеной”. Стивен Шор
- Смотри мне в глаза Жизнь с синдромом Аспергера (Джон Элдер Робисон)
- День числа «пи» (Нина Дашевская)
- Другой мальчик (Даниел Монт)
- «Загадочное *ночное* убийство *собаки*». Марк Хэддон
- Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма (Темпл Грэндин)