

НАСТРОЙ НА УСПЕХ

Как образ мыслей
влияет на жизнь



СЕРГЕЙ АНТОНОВ

Сергей Антонов

**Настрой на успех. Как образ
мыслей влияет на жизнь**

«Автор»

2026

Антонов С.

Настрой на успех. Как образ мыслей влияет на жизнь /
С. Антонов — «Автор», 2026

«У меня не получится». Сколько решений за вас уже приняла эта фраза? Завтра она снова предложит промолчать, отступить и даже не пробовать. Пора перебить. «Настрой на успех» помогает заметить привычные мысли, которыми вы заранее закрываете себе путь. Через истории и конкретные жизненные ситуации вы разберёте страх неудачи, ощущение собственной неполноценности, пессимизм и цепкую привычку держаться за то, что пора отпустить. Эту книгу стоит взять в тот момент, когда особенно хочется махнуть на себя рукой. Откройте её до того, как в очередной раз скажете себе «поздно». Дайте следующей попытке шанс.

© Антонов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Настрой влияет на вашу жизнь	5
Глава 2. Настрой влияет на вашу судьбу	31
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Настрой на успех. Как образ мыслей влияет на жизнь

Глава 1. Настрой влияет на вашу жизнь

Связь между настроем и жизнью проявляется повсюду в нашей жизни: какой настрой — такая и жизнь: пессимистичный настрой приведёт к пессимистичной жизни; оптимистичный настрой позволит всегда жить в радости; пассивный настрой сделает жизнь вечно унылой; активный настрой, напротив, будет постоянно двигать вас вперёд, и жизнь всегда будет полна надежды... Поэтому, пожалуйста, сохраняйте позитивный настрой, чтобы добиться хорошей жизни.

1. Почему они являются неудачниками в жизни

В жизни одни люди всегда добиваются успеха в той или иной сфере, а другие всегда терпят неудачу. Причина в том, что успешные люди обладают позитивным настроем, а неудачники всегда сдерживаются негативным настроем. Успех или неудача? Позитивный настрой или негативный? Все зависит от вашего выбора.

Всегда найдутся люди, считающие себя неудачниками в той или иной сфере жизни. Выйдя в мир, они часто поднимают такие вопросы и обсуждают их:

«Почему тебе приходится постоянно менять свой настрой?»

«Почему ты не добился того успеха, к которому стремился?»

«В чём, по-твоему, заключается твоя главная сильная сторона?»

...

Их рассказы и приводимые ими объяснения, конечно же, сводятся к причинам собственных неудач и трагическим историям.

«У меня никогда не было настоящего шанса добиться успеха. Понимаешь, мой отец был алкоголиком».

«Я вырос в трущобах, и ты, исходя из своего социального положения, абсолютно не можешь понять, какова такая жизнь».

«Я получил только начальное образование».

«Мне не повезло».

...

По сути, все эти люди заявляют: мир обошёлся с ними несправедливо. Они обвиняют внешний мир и обстоятельства, обвиняют свою наследственность. Никто из них никогда не ищет истоки решения проблем в себе, а лишь сбрасывает с себя ответственность. На самом деле, они пришли к такому выводу исключительно из-за своего неблагоприятного психологического состояния — негативного настроения. Именно этот настрой и мешает им добиться успеха.

Если вы хотите добиться успеха, хотите стать лидером в какой-либо сфере жизни, пожалуйста, сохраняйте позитивный настрой. Хороший настрой — залог вашего успеха.

2. Солнце по-прежнему сияет

Солнце, пережившее ночь, остаётся прежним, а разве из-за одной неудачи на жизненном пути вы должны погрузиться в бесконечную тьму? Нет! Пока солнце по-прежнему сияет, наш боевой дух не должен угасать, и мы должны, как и прежде, уверенно идти своим путём.

Солнце не боится ночи, оно может выйти из тьмы и вновь засиять, и мы, потерпев неудачу, тоже должны снова встать на ноги и продолжать идти своим путем.

Был один человек по имени Кай. В 18 лет он начал свой бизнес, открыв уличную лавку с прохладительными напитками. Постепенно он накапливал капитал, шаг за шагом пробиваясь

вперед. В течение десяти лет он прошел через все испытания, пережил множество трудностей и, наконец, стал владельцем компании с активами в миллионы.

Однако из-за ошибочного решения его компания в конце концов была вынуждена объявить банкротство, чтобы погасить долги: дом был отдан в залог, машину у него забрали, а долгов осталось ещё много. Практически в одночасье он вернулся к тому состоянию, в котором находился десять лет назад, когда у него не было ничего.

Каждый готов принять радость от того, что создал что-то с нуля, но не каждый способен вынести боль от падения с вершин на дно.

Этот внезапный удар ошеломил Кая; он не смог смириться с жестокой реальностью, припал к постели и впал в глубокую депрессию.

Друзья навестили его, и он с сердцем, словно умершим, сказал им: «Мне сейчас так плохо, у меня остался только один путь... Только смерть может избавить меня от страданий. Надеюсь, вы меня простите».

Друзья взяли его за руки и сказали: «Десять лет назад у тебя было много путей, и сейчас их по-прежнему много. Если ты действительно выберешь этот путь, никто тебя не простит — мы не сочувствуем трусам! Возьми себя в руки, ладно? Ты должен понять: только тот, кто боролся, может потерпеть поражение, а те, кто никогда не терпел поражений, — это те, кто никогда не боролся. У тебя уже есть то, чего у них никогда не было, так почему же ты грустишь? Ты должен радоваться. Давай, вставай, пойдём посмотрим, остался ли солнечный свет, который светил над твоей головой все эти десять лет, таким же ярким. Если солнечный свет не изменился, то и твоя боевая воля не должна исчезать». Глаза Кая засияли; он, долго лежавший на кровати, действительно вскочил, выбежал на солнце и громко воскликнул: «Солнечный свет не изменился, солнечный свет не изменился!»

Да, мы иногда терпим неудачу — в этом нет ничего страшного! Пока солнце не изменилось, достаточно просто улыбнуться, чтобы продолжить свой путь.

3. Делись счастьем и радостью

Если ты делишься с другими своими страданиями и несчастьями, ты получишь в ответ только страдания и несчастья; если же делишься с другими своим счастьем и радостью, твоё счастье и радость умножатся. Друг мой, пожалуйста, не скупись на своё счастье и радости.

Можно с уверенностью сказать, что Хелен Келлер — единственный человек в этом мире, у которого были все основания жаловаться на свою несчастную судьбу. Хелен родилась глухой, немой и слепой; она была лишена возможности нормально общаться с окружающими, и только её осязание помогало ей протягивать руку к другим, испытывая счастье любить других и быть любимой.

Однако одна благочестивая и великая учительница протянула Хелен руку дружбы, посеяв семена счастья и радости, и эта маленькая девочка, которая была и глухой, и немой, и слепой, в конце концов стала радостной, счастливой и выдающейся женщиной. Мисс Хелен однажды написала: «Любой человек, который из доброты сердца скажет доброе слово, подарит радостный смех или разровняет для другого неровный путь, почувствует, что радость — это неотъемлемая часть его самого, и будет стремиться к этой радости всю свою жизнь».

Хелен Келлер стала радостной, счастливой и выдающейся женщиной именно потому, что делилась с другими всем лучшим и приятным, что приносило ей ещё большее утешение. Чем больше вы делитесь с другими, тем больше получаете сами. Делитесь счастьем с другими — и ваше счастье умножится.

Есть такие люди, которые всегда озабочены: что бы ни происходило, они считают, что всё идёт не так, как им хотелось бы. И это именно потому, что они всегда перекладывают свои заботы на других.

В современном мире много одиноких людей, жаждущих любви и дружбы, но, кажется, они никак не могут их обрести. Некоторые своим негативным настроем отталкивают то, что

ищут. Другие замыкаются в своём узком мирке и не осмеливаются выйти за его пределы. Они просто фантазируют о том, что что-то хорошее придет к ним, целыми днями мечтают наяву, не предпринимая никаких действий. Даже если они и получают это, они ни за что не поделятся этим с другими. Потому что они не понимают: если не делиться с другими той частью хорошего и приятного, что у тебя есть, то это хорошее и приятное уменьшится.

Однако у других одиноких людей хватает мужества предпринять что-то, чтобы преодолеть своё одиночество. Они делятся с другими тем, что у них есть хорошего и приятного, и тем самым находят способ преодолеть одиночество, избавиться от него и обрести любовь и дружбу.

Был один мальчик по имени Чарли Стенмец, который был действительно очень одиноким и несчастным ребенком. При рождении у него был искривленный позвоночник, принимавший странную форму горба, а левая нога была искривлена.

Семья этого мальчика была очень бедной. Ему не исполнилось и года, как умерла его мать. Когда он подрос, другие дети избегали его; у него не было товарищей по играм, и он чувствовал себя очень одиноким. Из-за физических уродств он не мог участвовать в детских играх.

Но судьба справедлива, и она не обошла этого ребёнка вниманием. В качестве компенсации за его физические уродства ему были дарованы необычайная сообразительность и ум. В 5 лет Чарли умел спрягать глаголы в латыни, в 7 лет выучил греческий язык и немного владел ивритом, а в 8 лет уже в совершенстве владел алгеброй и геометрией.

В университете Чарли превосходил всех по всем предметам. К моменту окончания учебы он на свои сбережения арендовал костюм, чтобы принять участие в торжественной церемонии вручения дипломов. Однако под влиянием негативного настроения люди часто действуют необдуманно: администрация университета разместила на доске объявлений уведомление, запрещающее Чарли участвовать в церемонии вручения дипломов.

Этот случай побудил Чарли перестать стремиться привлечь внимание людей к своим умственным способностям, чтобы завоевать их уважение, и вместо этого сосредоточиться на укреплении дружеских отношений с людьми и продвижении человеческой доброты. Чтобы воплотить свои идеалы в жизнь, он отправился в США.

В США Чарли повсюду искал работу. Из-за своей неприметной внешности он не раз сталкивался с холодным приёмом, но никогда не падал духом и в конце концов устроился на работу в компанию «Дженерал Электрик» в качестве чертежника с недельной зарплатой в 12 долларов. Помимо выполнения положенной работы, он уделял много времени изучению электротехники, а также старался налаживать дружеские отношения с коллегами.

Чарли усердно трудился и добился значительных успехов. За свою жизнь он получил патенты на более чем 200 изобретений в области электротехники, написал множество книг и статей по теории и практике электротехники. Он понимал, что хорошо выполненная работа приносит удовлетворение и радость, а также знал, что свой вклад делает этот мир лучше и достойнее для жизни. Он накопил состояние, купил дом и предложил молодой паре, с которой был знаком, жить в нём вместе с ним. Так Чарли прожил счастливую жизнь.

Научитесь делиться своим счастьем и радостью с другими: чем больше вы делитесь, тем больше получаете в ответ.

4. Сила мышления

Позитивный настрой был назван американским мастером успеха Наполеоном Хиллом первым из двенадцати основ богатства, поскольку богатство, материальные блага и другие вещи берут своё начало в душевном состоянии, а душа находится под нашим контролем и управлением. Духовное отношение человека создаёт своего рода «силу притяжения», которая притягивает к нам всё то, что материально воплощает наши страхи, желания, сомнения и убеждения.

Некоторое время Карл переживал по поводу всего на свете, целыми днями пребывая в тревоге, потому что считал себя слишком худым; ему казалось, что у него выпадают волосы; он боялся, что никогда не сможет заработать достаточно денег, чтобы жениться; он считал, что никогда не сможет стать хорошим отцом; ему казалось, что его нынешняя жизнь недостаточно хороша; он очень переживал, что производит на других плохое впечатление; ему казалось, что у него язва желудка и он больше не сможет работать... Одним словом, в его душе казалось, что он ни в чём не преуспевает, он боялся всего и вся, и его одолевали бесконечные опасения.

После ухода с работы Карл становился всё более напряжённым, словно котёл без предохранительного клапана, и давление наконец достигло невыносимого уровня. Позже Карл вспоминал: «Если вы никогда не переживали нервного срыва, молитесь Богу, чтобы вам никогда не пришлось этого испытать, потому что ни одна физическая боль не может превзойти ту крайнюю душевную боль. Душевная боль сильнее любой физической. Мой нервный срыв был настолько сильным, что я даже не мог разговаривать с семьёй. Я не мог контролировать свои мысли, был полон страха, и при малейшем шуме вскакивал от испуга. Я избегал всех людей и часто плакал без причины. Каждый день я страдал невыносимо. Мне казалось, что все меня бросили — даже Бог меня бросил. Мне очень хотелось прыгнуть в реку и покончить с собой».

Позже Карл решил отправиться в путешествие во Флориду, надеясь, что смена обстановки пойдет ему на пользу. Когда он сел в поезд, отец вручил ему письмо и велел открыть его только по прибытии во Флориду. Карл прибыл во Флориду как раз в разгар туристического сезона, и поскольку в хороших отелях не было свободных номеров, он снял комнату в мотеле, чтобы переночевать. Он пытался найти какую-нибудь работу, но безуспешно, поэтому проводил время на пляже. Однако, глядя на океан и наслаждаясь солнцем, он так и не почувствовал облегчения. В Флориде Карлу было еще тяжелее, чем дома, поэтому он вскрыл письмо, чтобы посмотреть, что написал отец. Отец написал в письме: «Сынок, сейчас ты находишься в 1500 милях от дома (1 миля = 1609,344 м), но не чувствуешь никакой разницы, верно? Я знаю, что ты не чувствуешь никакой разницы, потому что ты всё ещё носишь с собой источник своих проблем — а именно себя самого, своё собственное мировоззрение. Ни с твоим телом, ни с твоим духом ничего не в порядке, потому что тебя огорчает не окружающая обстановка, а твои собственные представления о различных ситуациях. Одним словом, человек становится тем, о чём думает; когда ты это поймёшь, возвращайся домой. Потому что тогда ты будешь исцелён».

Письмо отца очень разозлило Карла; он считал, что ему нужно сочувствие, а не нравоучения.

В тот момент он так разозлился, что тут же решил никогда больше не возвращаться домой. Вечером, проходя мимо церкви, где проходило богослужение, Карл, не имея другого места, куда пойти, зашел внутрь и послушал проповедь. Тема проповеди была такой: «Тот, кто побеждает свой дух, сильнее того, кто захватывает города и завоевывает земли».

Сидя в зале, Карл услышал те же мысли, что и у его отца, — и это развеяло все беспорядочные мысли в его голове. Карл почувствовал, что впервые способен думать ясно и вполне разумно, и в результате понял, что на самом деле был дураком — он хотел изменить мир и всех людей в нём — считая, что мир и все люди нуждаются в изменениях, — но никогда не задумывался над этим самостоятельно.

Рано утром следующего дня Карл собрал вещи и уехал домой. Через неделю он вернулся к своей прежней работе. Четыре месяца спустя он женился на той девушке, которую всегда боялся потерять. Сейчас у них счастливая семья, в которой пятеро детей. Жизнь стала гораздо насыщеннее и добрее, чем раньше. Карл верит, что теперь он понимает истинную ценность жизни. Всякий раз, когда он чувствует беспокойство, он говорит себе: «Достаточно правильно настроить фокус фотоаппарата, и всё будет хорошо».

Наш внутренний покой и счастье, которое мы получаем от жизни, зависят не от того, где мы находимся, чем обладаем или кем являемся, а исключительно от нашего душевного состо-

яния и практически не связаны с внешними условиями. Поэтому настройте себя на правильный лад и живите простой, но счастливой жизнью!

Таким образом, наш статус, положение, знания, образование и т. д. не являются решающими факторами в стремлении к счастливой жизни. Если у вас правильный настрой, вы будете жить счастливо. Ведь именно правильный настрой является решающим фактором.

5. Позитивный настрой поможет вам наладить сеть общественных связей

В общественной жизни люди постоянно взаимодействуют друг с другом, постепенно формируя сеть знакомств. По мере того как общение становится всё более важным, оно превращается в целую науку, а роль настроя в этом процессе приобретает всё большее значение. Готовы ли вы наладить общение и настроить свой внутренний настрой?

Новое столетие, новая эпоха — скорость изменений во всём на свете порой действительно превосходит наше воображение. Чтобы не отставать от этого стремительно развивающегося времени, каждый из нас меняет себя, стараясь не остаться позади новой эпохи. Поэтому в межличностном общении корректировка настроя становится всё более важной.

Предвзятость — злейший враг межличностного общения. Часто слышишь, как говорят, что в общении первое впечатление имеет огромное значение. В реальной жизни я тоже не раз убеждался в этом на собственном опыте. Почему так происходит? При внимательном наблюдении становится ясно, что факторов, конечно, много, но одна из важнейших причин заключается в том, что люди часто берут первое впечатление за ориентир и эталон, и этот ориентир и эталон затем влияют на оценку всех последующих слов и поступков собеседника. На самом деле, в процессе дружеских отношений обе стороны меняются во всех аспектах. Понимание этого может показаться не столь важным, когда изменения у обеих сторон не слишком значительны; напротив, как только те черты, которые, по вашему мнению, присутствуют или отсутствуют у собеседника, изменяются, важность этого понимания становится очевидной. В реальности из-за этой причины и связанного с ней эффекта дружбы теряют взаимопонимание, перестают общаться, непонимание перерастает в подозрительность, и в конце концов дружба становится просто прохожими, смотрят друг на друга с холодным презрением, а то и вовсе превращаются в врагов, враждебно сталкивающихся друг с другом. Таких примеров действительно слишком много.

Однажды один психолог провёл очень изобретательный эксперимент: исследователи попросили две группы участников позвонить одной и той же женщине. Первой группе сказали, что собеседница — холодный, скучный и унылый человек. Второй группе сказали, что собеседница — человек горячий, живой, открытый и интересный. В результате оказалось, что участники второй группы нашли с этой женщиной общий язык, и продолжительность их разговора была заметно больше, чем у участников первой группы. А разговор участников первой группы с женщиной с самого начала складывался с трудом.

Причина такого положения дел очевидна: ваши предварительные ожидания или мнения определяют ваш стиль общения, и как вербальная, так и невербальная информация подвергается влиянию этих ожиданий.

Если мы будем относиться ко всему с добротой, постоянно анализировать свои поступки, строго требовать к себе, в то же время проявлять терпимость по отношению к друзьям, прощать там, где это возможно, и быть снисходительными к людям, а также корректировать свои ожидания, то многих подобных ситуаций можно будет избежать — в этом и заключается проявление психологических качеств, необходимых для налаживания дружеских отношений. Быть строгим к себе не так уж и сложно, а вот обладать качеством снисходительности по отношению к другим — задача не из лёгких. Люди, живущие в этом огромном мире, сильно различаются по характеру, увлечениям, профессиям, привычкам и другим аспектам, а их восприятие и понимание вещей и проблем также не всегда совпадают. В связи с этим особенно важно уметь корректировать собственное психологическое состояние.

Есть один пример, который хорошо иллюстрирует эту проблему: двое людей одновременно переехали в один небольшой городок. Первый, прибыв на окраину города, остановился на заправке и спросил у сотрудника: «Какие люди в этом городке?» Сотрудник заправки переспросил: «А какие люди были в том городке, откуда вы приехали?» «Они действительно ужасные, совсем недружелюбные!» «В нашем городке люди такие же». Второй человек, прибыв на окраину города, также остановился на той же заправке и задал тот же вопрос. Сотрудник заправки спросил в ответ: «А как люди в том городке, откуда вы приехали?» «Они просто замечательные, действительно очень дружелюбные!» «Жители нашего городка такие же». Из этого видно, что в межличностном общении ваше отношение к другим и отношение других к вам фактически совпадают, можно даже сказать, что они одинаковы. Один психолог однажды сказал, что мы часто можем прочесть на лице другого человека свое собственное выражение. Эта фраза глубоко раскрывает суть межличностного общения: ожидания, то есть отношение, являются психологической основой, определяющей успех или неудачу общения.

Из этого примера можно понять, что мы не можем требовать от друзей, чтобы они были такими же, как мы сами, не можем оценивать поступки друзей по своим собственным стандартам и опыту; мы должны признавать различия между друзьями и собой и уметь терпеливо относиться к этим различиям. Не стоит пытаться изменить других — это тщетно. Нет золота без примесей, нет идеальных людей; люди не святые и мудрецы, как же им не совершать ошибок? Учёный династии Сун Юань Цай говорил: «Даже мудрецы не могут обходиться без ошибок, тем более обычные люди, которые не являются мудрецами, — как они могут быть безупречны во всём?» В повседневном общении между друзьями неизбежно возникают большие или малые ошибки. В таких случаях не следует при каждом удобном случае выдвигать обвинения, громко ругать или даже стремиться поставить друга в безвыходное положение; вместо этого нужно с радостью отмечать достоинства других и чаще замечать сильные стороны друзей. Успешные отношения — это то, к чему стремится каждый, а ключ к их успеху или провалу заключается в корректировке собственных ожиданий: если представлять других ангелами, то вы не встретите дьяволов. Если же представлять других дьяволами, то ваша сеть общения превратится в ад.

Древние говорили: «Не требуй совершенства от одного человека, будь терпелив — и завоюешь всех». В повседневном общении с друзьями, если друг не смог удовлетворить ваши потребности, допустил какую-то ошибку или поступил так, что вы обиделись, ни в коем случае не держите на него злобу. Ведь обида не только усугубляет недопонимание между друзьями и подрывает дружбу, но и нарушает нормальное мышление, вызывая раздражительность.

В современных межличностных отношениях у всех людей есть потребность в поддержании психологического равновесия. Как ты смотришь на других, так и другие смотрят на тебя; как ты относишься к другим, так и другие относятся к тебе. В противном случае собеседник почувствует дисбаланс. Поэтому, если у тебя заранее сложилось какое-то негативное мнение о других, то эти взгляды неизбежно проявятся бессознательно, отразившись в твоих вербальных или невербальных сигналах. А собеседник, уловив исходящие от тебя сигналы, также отреагирует соответствующим образом.

Во всех делах нужно смотреть на вещи с точки зрения друга и понимать его поступки. Чтобы по-настоящему уметь в любой момент корректировать своё душевное состояние, вы должны повысить требования к собственным качествам, всесторонне раскрывать себя, чаще замечать достоинства друзей, прощать их ошибки, с пониманием относиться к их характеру и воспитанию — только так ваше дерево дружбы будет вечно зеленеть. Есть старая пословица: «На узком пути уступи шаг, чтобы пропустить другого; из вкусного блюда отдай три части, чтобы другой мог попробовать — в этом заключается высшее счастье в этом мире». На узком участке дороги следует остановиться и пропустить другого вперед. Если вы всегда будете руководствоваться этим принципом, ваша жизнь будет счастливой и безмятежной. В дружбе также следует проявлять такую же щедрость: в любой ситуации уступайте другому три части.

Поэтому поддержание правильного настроения очень благотворно сказывается на вашей сети общения и позволяет вам свободно и непринуждённо общаться с людьми.

6. Личная жизнь требует правильного настроения

Каждый человек жаждет прекрасной любви, каждый хочет, чтобы его любовь всегда оставалась свежей, и мечтает о вечной любви. Но кто же знает, что больше всего нужно вашей личной жизни? Нужен правильный настрой — именно он наполнит вашу личную жизнь свежестью.

Любовь нужно создавать и взращивать; она не похожа на инстинкт продолжения рода, который можно унаследовать. Поэтому, вступая в любовные отношения, необходимо настроить свой внутренний настрой, понять суть любви, чтобы подняться с уровня инстинкта на более высокий духовный уровень.

Настоящая любовь требует не только взаимной привязанности, но и глубокого понимания внутреннего мира партнера, взаимного понимания и терпимости. Человек не удовлетворяется тем, что его любят за привлекательную внешность, ум, талант или высокие эстетические вкусы. Он надеется, что любимый человек будет ценить его эмоциональные потребности.

Незамужние и часть состоящих в браке мужчин и женщин на словах подчеркивают стремление к настоящей любви, но в чём же заключаются их истинные мотивы? Давайте приоткроем завесу тайны и посмотрим, что на самом деле необходимо в любовной жизни?

Настоящая любовь, прежде всего, должна быть искренней, честной, принципиальной, без компромиссов с обманом и лицемерием, и человек должен быть всегда готов пройти через огонь и воду ради настоящих чувств.

Одной из важнейших черт высокой нравственности является верная любовь. До того как пробуждается сексуальное влечение, человека в первую очередь должно опьянять духовное величие; он должен испытывать огромное чувство моральной ответственности по отношению к другому человеку. Только в таком случае любовь может стать единственной и неповторимой. В настоящей любви разум помогает чувствам, наполняет их нравственной силой, направляя внутреннюю жизнь к нравственному совершенству, не позволяя чувствам поддаваться мелочным расчетам и колебаниям, не подвергая человека влиянию одобрительных или неодобрительных мнений.

Характеристики дружбы — совпадение жизненных целей, взглядов, убеждений, высоких идеалов и взаимных ожиданий — являются также характеристиками любви. Однако любовь представляет собой высшую стадию дружбы, причём все аспекты — духовные, психологические и прочие — относятся к влюблённым приобретают ярко выраженный эстетический оттенок.

Если спросить людей, зачем они вступают в брак, редко кто ответит, что для удовлетворения своих сексуальных желаний. В обычных условиях, особенно в нашей стране, влюбленность в конечном итоге ведет к браку и созданию семьи. Однако миллиарды людей молчаливо признают, что брак после влюбленности может удовлетворить сексуальные желания.

Сексуальное влечение, особенно в молодости, из-за недостатка опыта может быть возбуждено любым представителем противоположного пола. Участники отношений ошибочно принимают это за любовь. На самом деле любовь и сексуальное влечение в некоторых аспектах имеют сходство, и даже в них есть моменты, которые трудно разграничить, но между любовью и сексуальным влечением всё же есть различия.

Сексуальное влечение — это физиологическая потребность, имеющая биологическую природу; оно присуще животному миру (хотя человек и является высшим животным) и, конечно же, растительному миру. Человек, как и другие живые существа, в основном является продуктом врождённых условий: одно из них — выживание индивидуума, другое — продолжение рода. Для выживания индивидуума необходимо создавать материальные и духовные блага, а для продолжения рода — сексуальное влечение и противоположный пол.

Сексуальное влечение можно считать врождённым, но объект любви — то есть выбор того, кого любить — определяется впоследствии. Объектом любви являются нравственные качества, характер, увлечения, внешность; объектом сексуального влечения — тело, и любой представитель противоположного пола может стать объектом такого влечения. Хотя в основе любви лежит и сексуальное влечение, оно не сводится исключительно к физическому влечению.

Если бы речь шла только о сексуальном влечении, то, как и у других живых существ, ощущение единства с противоположным полом существовало бы лишь во время полового акта и никогда не достигло бы уровня социальных межличностных отношений. Любовь же объединяет личности мужчины и женщины в одно целое, и это чувство пробуждает в них страсть, побуждающую их смело идти вперед по жизненному пути вместе. У мужчин и женщин, связанных исключительно сексуальным влечением, этой страсти не хватает. Любовь позволяет мужчине и женщине ощущать, что «я» есть в «тебе», а «ты» — во «мне», при этом сексуальное влечение остается сильным. Без любви между «мной» и «тобой» останется лишь физическое удовольствие. Когда мужчина и женщина объединяются благодаря любви, они практически не считают выгоду и убытки и не считают самопожертвование страданием. Если же союз основан на сексуальном влечении, то здесь неизбежно возникает расчет. В союзе, основанном на любви, оба чувствуют себя комфортно, готовы делить радости и горе на жизненном пути, поддерживать друг друга; в то время как в союзе, основанном на сексуальном влечении, помимо половых отношений, нет желания провести всю жизнь вместе — это лишь поиск сиюминутного удовольствия.

Конечно, в союзе, основанном на любви, присутствует и сексуальный аспект: секс является неотъемлемой частью любовной жизни. Особенно когда женщина осознает это, некоторые из них могут подумать: «Как этот человек может быть таким?», что вызывает у них сильное недовольство и даже приводит к тому, что они объявляют о прекращении отношений. На самом деле, если цель не заключается в том, чтобы просто удовлетворить физические потребности и затем разорвать отношения, не стоит испытывать сильного недовольства. Разве любовь может существовать без сексуального влечения? Сексуальное влечение порой может служить средством выражения и передачи любви, точно так же, как мужчина и женщина за обедом часто используют аппетит в качестве средства выражения и передачи любви.

Что такое зрелая любовь? Это слияние с другим человеком при сохранении собственной целостности и независимости, то есть при сохранении собственной индивидуальности. Любовь — это позитивная сила, способная разрушить высокие стены между людьми и объединить их. Любовь помогает преодолеть одиночество и чувство отчуждения от мира, но в то же время позволяет человеку оставаться верным себе, сохранять свою целостность и истинную сущность. В любви возникает удивительное явление: две жизни сливаются воедино, но при этом остаются независимыми. Английский драматург Шона Бернер сказал: «Пусть женится тот, кто хочет жениться, и пусть не женится тот, кто не хочет — в любом случае все будут сожалеть».

Хотя эти слова и звучат юмористично, в них заключен глубокий смысл. Они раскрывают одну из истин жизни. В чём же причина того, что и в браке, и вне брака люди «сожалеют»? Шона не сказал, а если и хотеть избежать сожалений, то на чём же тогда следует основываться? На самом деле, вступать в брак или нет — это всего лишь выбор этического образа жизни, не имеющий прямого отношения к общей системе ценностей человека. Поэтому Шона, рассматривая людей, склонных к сожалениям, ставит в один ряд как женатых, так и незамужних. Очевидно, что основа, вызывающая сожаление или отсутствие сожаления, заключается не в том, женат человек или нет, а в направлении и уровне ожиданий. Если эти ожидания направлены на самого себя, а не на партнера, или, иными словами, если человек не придаёт чрезмерного значения так называемой «должной реакции» или «заслуженной отдачи» со стороны партнера. Тогда, независимо от того, как человек устроит свою жизнь, он будет находиться в

состоянии активной адаптации, гибкой корректировки и свободного маневра — умея и наступать, и отступать. Таким образом, если брак будет счастливым, он будет благодарен Творцу за его милость, а если брак распадется, то будет благодарен Богу за то, что тот дал душе возможность вновь танцевать в одиночестве или завязать новый счастливый союз, и в обоих случаях не будет ни жалоб, ни сожалений.

В конечном счёте, основа существования человека заключается в сохранении достоинства личности. Если эта основа не сдвигается с места, то и основа без сожалений естественным образом прочно укоренится в мировоззрении человека, делая его жизнь непринуждённой и возвышенной.

Две души, в полной мере понимающие, что такое любовь к себе и уважение к себе, — вот что называется настоящей любовью.

Благодаря любви к себе, когда самосознание ясно, человек всегда остается бдительным, не создавая для партнера лишней нагрузки и не становясь для него обузой; а благодаря любви жизненное пространство обоих увеличивается в разы, а пространство для творчества развивается как никогда ранее. В таких отношениях никто никого ни в чём не ограничивает, а напротив, стремления и увлечения партнёра получают мощную поддержку и большее одобрение, что, в свою очередь, способствует повышению конкурентоспособности в жизни и творческой энергии.

Благодаря сильному чувству собственного достоинства и самостоятельности человек постоянно анализирует, действительно ли его любовные чувства полностью избавились от корыстных мотивов и удалось ли избежать так называемой «обоснованной зависимости», которая часто возникает между влюблёнными. Таким образом, это способствует тому, что все аспекты любовной жизни выходят за рамки так называемых обязанностей и обязательств, которые люди считают «само собой разумеющимися», и формируется особое взаимопонимание, понятное только влюбленным, благодаря которому два уважающих себя сердца обмениваются чувствами и молчаливым согласием, а внешняя форма жизни теряет свою первостепенную важность. Возможно, именно в этом заключается причина того, что многие влюбленные создают уникальный образ жизни, который посторонним так и остается непостижимым.

Такая любовь к себе и самоуважение являются основой для самостоятельности личности и духовной связи между влюблёнными; отсюда проистекает взаимное понимание, а когда это «взаимное понимание» перерастает из обмена словами в безмолвное взаимопонимание, рождается необыкновенно прекрасная пронизательность. Это не просто эволюция форм выражения, но и сублимация самой сущности любви, поскольку взаимопонимание, достигнутое благодаря такому интуитивному пониманию, способно объединить в себе все души, испытывающие истинную любовь, и, следовательно, является ещё одной надёжной опорой для преданности в любви, которую трудно заменить какими-либо другими факторами.

Любовь — это, прежде всего, самоотдача, а затем — забота, ответственность, уважение и понимание. Ответственность означает нести ответственность за другого человека так же, как за самого себя. Любовь — это активная забота о жизни и о том, что мы любим. Уважать другого человека — это не бояться его, а стремиться к собственному росту и развитию. Любовь — это природная сущность человека, естественное развитие его инстинктов, а также проявление свободы жизни; любовь возможна только на основе свободы. Это потому, что любовь — дитя свободы и никогда не будет плодом контроля.

7. Правильный настрой поможет вам обрести счастливый брак

Вы все еще страдаете из-за своего неудачного брака? Все еще завидуете счастливым бракам других? Правильный настрой поможет вам найти источник счастливого брака и изменить свой неудачный брак.

Каждый человек, состоящий в браке, а также тот, кто собирается вступить в брак, надеется на счастливый брак, однако счастливый брак требует саморегуляции.

У каждого есть свои критерии в отношении брака, но люди не понимают, что эти критерии зачастую безосновательно влияют на качество их брака. Дело в том, что сущность брака не так ярка и разнообразна, как им хотелось бы. Это похоже на то, как красивый спорткар ценится не за обтекаемый внешний вид, а за его двигатель, а смысл двигателя заключается в том, что его истинная мощность исходит из скрытого внутри.

Саморегулировка — это умение адекватно изменять свои ценностные ориентиры в браке, трезво оценивать реальность и не предъявлять к партнеру чрезмерных требований. Только так вы сможете обеспечить счастье в семье.

Если вы стремитесь к счастливому браку, но ваши требования к счастью значительно превышают требования вашего партнера, вам необходимо пересмотреть свой настрой. Хотя брак и должен быть «сшит на заказ», нельзя ожидать, что он будет идеален во всех деталях. Идеальный брак — это миф, притворное дуэто, которого не существует. Прежде чем обрести своё счастье, вы должны понять следующую истину: чрезмерные требования не только лишают вас правильного понимания брака, но и ложатся тяжёлым бременем на плечи партнёра. Поэтому рекомендуем вам тщательно выбрать пять самых важных для вас установок, которые помогут сформировать вашу модель брака, отказавшись от остальных критериев или пойдя на компромисс в отношении некоторых из них.

Первое качество: для семейной жизни необходим позитивный настрой. Сохранение баланса между личностью и статусом обоих партнеров позволит сделать семейную жизнь гармоничной и счастливой. Практически для большинства людей в поисках любви стремление к карьере является важным фактором, привлекающим их к партнеру. Влюбиться в человека — это не только влюбиться в его или её тело, но, что гораздо важнее, влюбиться в его стремление к успеху, в его душу; то есть вам нравится человек, стремящийся к чему-то, а не тот, кто бездельничает и тратит время впустую.

Раз уж стремление к карьере является одной из основ любви, не приведет ли полное погружение в собственную карьеру к разрушению отношений? Ключ здесь в том, что, стремясь к карьере, вы не должны забывать о своей второй половинке; вам следует вовлечь его в свои дела, чтобы он тоже был занят вашей карьерой и разделял с вами радости и печали. Если ему нечем заняться, он начнёт чувствовать пустоту и скуку, ему станет невыносимо одиноко, он начнёт строить воздушные замки, отдалится от тебя и, в конце концов, уйдёт. Потому что он почувствует, что ты забыла о его существовании, что не ценишь его, и пойдёт искать того, кто будет ценить его.

Если вы сможете поделиться с ним своими противоречиями, заботами и страданиями, связанными с карьерой, и попросить его помочь вам найти выход из ситуации, он обязательно будет рад и полюбит вас ещё сильнее.

Практически все примеры неудач в реальной семейной жизни имеют одну общую черту: полное нарушение равных отношений, в которых следует уделять партнеру огромное внимание в плане статуса и положения: либо одна сторона полностью погружается в жизнь другой, либо обе стороны ведут совершенно раздельный образ жизни. По-настоящему счастливый брак должен основываться как на общих увлечениях и идеалах супругов, так и на относительно независимых личных занятиях и интересах. Только при установлении стабильных, гармоничных и равноправных отношений между личностями и статусами супругов в браке счастье может быть долговечным.

Второй подход: сохранять романтический настрой. Сознательно или бессознательно проявлять искренние чувства, избегать скуки, однообразия и банальности в жизни, создавая атмосферу радости.

Можно ли в браке, как в первом влюбленном романе, получать долгие поцелуи? Все эксперты по браку убеждены, что да. Вопрос в том, готовы ли супруги продолжать свою любовную историю. Если вы хотите, чтобы ваш брак был счастливым и долгим, романтика — это не

что-то лишнее. Однако отличие от добрачного периода заключается в том, что она больше не проявляется бурно и импульсивно, а становится продолжительной и нежной.

О любви нельзя забывать ни в коем случае. Многие люди всегда оправдываются тем, что они заняты на работе, не могут уделять внимания семье и любви, но на самом деле это проявление недостатка любви. Любящий человек ни при каких обстоятельствах не позволит любимому человеку чувствовать себя одиноким и страдать. Даже в самый напряжённый рабочий период он (она) найдёт время позвонить домороде и любимому человеку, ведь это всего лишь мелочь, которая нисколько не отвлечёт от работы. Если вы этого не делаете, значит, вы не хотите этого делать или просто не задумываетесь об этом. Вы считаете, что они не так важны, что это вам не принесёт особой пользы, и, по сути, просто игнорируете их.

Третий тип мышления: учитывать чувства партнера. Поиск оптимального способа сексуальной гармонии — важная гарантия счастья в современном браке.

Сексуальные проблемы в браке часто сравнивают с отношениями между поездом и рельсами: малейшая оплошность может привести к несчастному случаю. Но супружеских пар, которые действительно понимают друг друга и умеют находить компромисс, не так много. Многие, основываясь на том, что они сами уже несколько лет используют одну и ту же сексуальную позу, само собой полагают, что партнеру она тоже нравится, или считают, что их частота — раз в неделю — соответствует сексуальному ритму партнера. На самом деле сексуальные проблемы в браке решаются гораздо легче, чем другие проблемы: если не руководствоваться предвзятостью и упрямством, счастливый брак станет еще прекраснее благодаря гармоничной сексуальной жизни.

Четвёртый тип мышления: мышление, основанное на удовлетворённости, — бережное отношение к существующему счастью, а не чрезмерные ожидания или заблаговременное предвкушение будущего счастья; именно так можно твёрдо и надёжно строить семью.

Очень распространённым явлением в браке является привычка супругов убаживать и обманывать друг друга обещаниями вечной любви. На самом деле будущее всегда остается неизвестным, и никто не может точно предсказать, что произойдёт завтра. Вместо того чтобы мечтать о новых поцелуях, лучше в полной мере насладиться сладостью настоящего момента. С другой стороны, счастье в браке заключается в том, чтобы постоянно ценить и ощущать его; будущее счастье должно строиться на фундаменте сегодняшнего счастья.

Иногда счастье не ощущается обоими одновременно, но это не значит, что кто-то из них несчастен. Счастье в браке подобно изюму в хлебе: когда двое делят его вместе, скорее всего, только один из них сможет его почувствовать, но это ни о чём не говорит. Вы же не можете съесть только этот один хлеб — вкус счастья может оказаться в следующем. Поэтому муж и жена должны сохранять спокойствие. Если судить о счастье в браке только по вкусу одного хлеба, вы никогда не сможете почувствовать истинное счастье, подобное изысканному вину.

Пятый настрой: умение принимать критику со стороны других. Своевременное общение и гармоничные отношения позволяют избежать конфликтов в семье.

Взаимная критика в браке должна быть здоровой и безобидной, а также помогать обоим партнерам осознавать свои недостатки и недочёты. Однако в реальности супруги, не имея разумного подхода к критике в браке, часто обвиняют друг друга в очень резкой форме. Жена, которая во время медового месяца с нетерпением убирала за мужем, впоследствии начинает относиться к нему с почти враждебным чувством из-за того, что он бросает окурки где попало. Мужчина, который с огромной заботой относится к жене, может со временем все меньше и меньше терпеть то, что она во время еды всегда поднимает мизинец. Именно в этом и заключается причина отсутствия конструктивной критики. Когда вы чувствуете себя обиженным и перекладываете вину на партнера, вы по-прежнему не занимаетесь самоанализом и не осознаете, что именно недостаток любви с вашей стороны является основной причиной развала семьи. Поэтому одной только карьерной ориентации, без любви, далеко не достаточно.

В конечном счете, брак нуждается в совместных усилиях обоих супругов. Ваше счастье находится в ваших руках: если вы будете твердо придерживаться этих пяти принципов и постоянно работать над собой, вы сможете наслаждаться счастливой семейной жизнью.

8. Позитивный настрой — залог здоровья

Деньги не могут купить здоровье; психическое и физическое здоровье неотделимы от позитивного настроения. При наличии позитивного настроения у вас появится мощная, непреодолимая сила, которая приведет вас к здоровью и успеху.

Как вы себя чувствуете, когда сталкиваетесь со следующими ситуациями? Утром, отправляясь на работу, вы обнаруживаете, что у вашего велосипеда вытащили клапан; с трудом прибранная комната в мгновение ока снова превращается в беспорядочную кучу благодаря озорным детям; на работе вы подвергаетесь критике со стороны начальника из-за случайной оплошности... В жизни всегда бывает много таких мелких неприятностей, которые вызывают раздражение. Если вы не умеете регулировать свой настрой, со временем это приведет ваше тело в состояние субздоровья и вызовет различные психические заболевания. Так какой же настрой полезен для здоровья?

(1) Не забывайте улыбаться. Как гласит пословица: «Улыбнись — и на десять лет помолодеешь». Оптимистичный настрой не только придаст вам молодости и энергии, но и поможет укрепить иммунитет организма, защитив его от болезней.

(2) Превращайте стресс в вызов. В быстротечной городской жизни люди сталкиваются с различными стрессами; смелое принятие реальности и восприятие стресса как вызова благотворно сказывается на физическом и психическом здоровье.

(3) Будьте терпимы к людям. У людей, питающих обиду, эмоциональные колебания более выражены: они то весь день жалуются, то сожалеют; то испытывают враждебность к окружающим, то впадают в отчаяние. Такое состояние легко приводит к психологическим расстройствам. Поэтому в повседневной жизни следует научиться отбрасывать обиды, прощать других и, что еще важнее, прощать себя.

(4) Любите жизнь. Когда человек болеет, тот, кто любит жизнь, внимательно прислушивается к советам врачей, активно сотрудничает в лечении и способен избавиться от напряжения.

(5) Не забывайте о юморе. Некоторые называют юмор «чудодейственным средством для снятия напряжения» и важным признаком здоровой личности. Многие здоровые и успешные в карьере люди обладают чувством юмора.

(6) Разумно давать выход эмоциям. Люди, которые не умеют выражать словами свои чувства, такие как печаль или огорчение, более подвержены заболеваниям, а подавление гнева также вредно для организма; тем более нельзя уходить от реальности с помощью нездорового образа жизни, такого как злоупотребление алкоголем или распушенность. Человек, переживающий горе, после того как хорошенько поплачет, поговорит с близким другом или займется интенсивными физическими упражнениями, часто чувствует облегчение — в этом и заключается смысл выплеска эмоций.

(7) Будьте добросердечны. Доброта не только делает мир лучше, но и способствует вашему физическому и душевному здоровью. Готовность помогать другим поможет вам завести много друзей, что не только является одной из главных радостей жизни, но и продлевает жизнь.

Одним словом, чтобы иметь здоровое тело, нужно иметь правильный настрой.

9. Успех в карьере зависит от постоянной корректировки вашего настроения

Человек не работает всю жизнь; чтобы постоянно стремиться к более высоким целям, нужно сохранять готовность к постоянной корректировке своего настроения, ведь только в процессе этой корректировки можно понять, что приведет вас к успеху.

Карьера человека проходит через многостороннюю проверку, и в конце концов он принимает твердое решение о направлении своего развития.

С тех пор как Ли Ка-шинг стал продавцом на заводе по производству металлоизделий, дела завода шли в гору, объем продаж неуклонно рос, демонстрируя динамику активного производства и сбыта. Хозяин не мог сдерживать радости и перед сотрудниками неоднократно хвалил Ли Ка-шинга как главного заслуженного сотрудника.

Однако Ли Ка-син, которого босс так ценил, едва успел наладить дела, как решил уйти на другую работу. Босс был в отчаянии и предложил Ли Ка-сину повышение и прибавку к зарплате, но тот уже принял окончательное решение и не хотел менять своего мнения.

Почему же Ли Ка-син решил сменить работу? Во-первых, его привлекли перспективы развивающейся отрасли; во-вторых, он впервые потерпел неудачу в одной из спонтанных торговых переговоров, что позволило ему ещё яснее осознать тупиковую ситуацию, в которой оказались оцинкованные жестяные бочки, и бурный рост рынка пластиковых изделий; в-третьих, владелец одной из пластиковых компаний также всячески убеждал его перейти к нему.

Еще во время продаж металлических изделий Ли Ка-син почувствовал огромную угрозу, которую пластиковые изделия представляли для металлических. Изначально пластиковые изделия относились к категории предметов роскоши, были дорогими, и их покупателями были исключительно представители богатых слоев населения. Однако цены на пластиковые изделия постоянно снижались, особенно после появления на рынке продукции, произведенной в Гонконге, что привело к еще большему падению цен.

К тому же изделия из пластика легко поддаются обработке и формовке, имеют гладкую поверхность, легкий вес, богатую цветовую гамму, а также отличаются эстетичностью и практичностью, что позволяет им заменить множество изделий из дерева или металла. Несмотря на такие недостатки, как склонность к старению и токсичность, эти недостатки легко затмевались модными тенденциями того времени.

Поэтому Ли Ка-син ясно осознавал, что в скором времени изделия из пластика станут дешёвыми товарами массового потребления.

Владелец пластиковой компании, с которым встретился Ли Ка-син, был предпринимателем с крайне современным мышлением. Он начал свой бизнес с пластиковых ремней для брюк и всего за год разработал более 10 видов продукции. Однако в Гонконге появлялось всё больше пластиковых фабрик, и конкуренция становилась всё более ожесточённой. Владелец повсюду набирал продавцов, но тех, кто действительно подходил для этой работы, было крайне мало.

В конце концов, владелец был вынужден часто сам выходить на рынок. Однажды, когда он пришёл в отель, чтобы продать пластиковые ведра, он неожиданно встретил Ли Ка-сена, который предлагал ведра из оцинкованной стали. В результате конкуренции отель в конечном итоге выбрал пластиковые ведра, ради чего не побоялся расторгнуть устную договоренность о покупке ведер из оцинкованной стали. В ходе этой сделки Ли Ка-сен впервые испытал вкус поражения.

Ли Ка-син не сдаётся легко, но на этот раз он почувствовал полное поражение, причём такое, что не оставляло ему никаких шансов на ответный удар.

Как гласит пословица: «Не сразишься — не познаешь». Владелец компании по производству пластиковых изделий проявил проницательность и высоко оценил коммерческие способности этого 17-летнего юноши.

Этот владелец искренне сказал Ли Ка-сину: «Это действительно была неожиданная схватка, ты — самый сильный соперник, с которым я сталкивался за всю свою жизнь. Хотя в итоге ты проиграл мне, это не из-за недостаточной отточенности твоих навыков продаж, а потому, что пластиковые ведра победили жестяные».

Этот владелец был открытым и искренним человеком; он прямо предложил Ли Ка-сину подружиться, пригласил его на вечерний чай и изо всех сил пытался убедить его присоединиться к своей компании по производству пластиковых изделий.

В ходе беседы Ли Ка-син также проявил большой интерес к новой отрасли. Но он по-прежнему не мог решиться покинуть владельца завода по производству металлоизделий и сказал: «Босс довольно высоко меня ценит, и, боюсь, было бы нехорошо уходить с его завода так скоро после того, как я начал там работать».

«Лучше уйти пораньше, чем позже. Ты же не собираешься всю жизнь просидеть на крошечном заводе по производству металлоизделий? Судя по ситуации, у этой отрасли вряд ли есть большие перспективы». Владелец завода по производству пластмасс говорил прямо и без обиняков, попав в самую точку.

Именно этого Ли Ка-синг и не хотел. Уйдя из компании своего дяди в поисках работы, он рассматривал это лишь как способ закалить себя, а не как дело всей жизни.

Глядя в горячий и полный надежды взгляд владельца завода по производству пластмасс, Ли Ка-син решительно принял решение присоединиться к компании и войти в перспективную и динамично развивающуюся отрасль пластмасс.

Эта дальновидность заложила фундамент для последующего успеха Ли Ка-сена в пластиковой отрасли. Если бы не этот решающий поворот, история деловой карьеры Ли Ка-сена, возможно, была бы совсем другой. Здесь мы ясно видим, что успешные люди в решающие моменты должны обладать способностью и смелостью корректировать направление своей карьеры.

На самом деле, создание Ли Ка-сеном завода «Чанцзян Пластикс» также стало результатом тщательных исследований и проверок, и он объявил, что искусственные цветы станут флагманским продуктом завода.

Приняв решение, Ли Ка-син боролся со временем и ускорил темпы работы: с одной стороны, он проводил исследование рынка Гонконга, а с другой — активизировал разработку и производство. Спустя чуть больше месяца первая партия образцов была успешно изготовлена. Ли Ка-син первым занял нишу на рынке Гонконга, опередив всех в разработке пластиковых цветов и заполнив пробел на местном рынке. По логике вещей, редкость делает товар ценным, и высокая цена была бы вполне оправданной.

Однако Ли Цзячэн, тщательно проанализировав ситуацию, пришёл к выводу, что технология изготовления пластиковых цветов несложна, и поэтому, как только пластиковые цветы завода «Чанцзян» появятся на рынке, другие заводы по производству пластмасс неизбежно начнут их копировать и выпускать в кратчайшие сроки. К тому же себестоимость серийно производимых пластиковых цветов невысока. Если цена будет высокой, покупателей будет мало. А когда на рынок хлынут другие производители, заводу «Чанцзян» будет трудно удержать стабильное положение на рынке.

Лучше воспользоваться тем, что у нас есть то, чего нет у других, и в самый первый момент, когда мы единственные на рынке, быстро захватить весь рынок пластиковых цветов в Гонконге по умеренной цене, чтобы одним махом заявить о себе как о фабрике «Чанцзян».

Таким образом, даже если подражатели нахлынут как волна, завод «Чанцзян» уже успеет прочно закрепиться на рынке, а его пластиковые цветы глубоко укоренятся в сознании потребителей. За два дня до того, как серийная продукция завода «Чанцзян» должна была поступить в массовую продажу, на рынок Гонконга поступили итальянские пластиковые цветы, распространяемые торговой сетью «Ланкаф».

«Ланкаф» — старинная британская торговая компания, ориентированная на сегмент высокого класса. Итальянские искусственные цветы стоили немало, что делало их недоступными для многих людей с невысоким доходом. Ли Ка-син хорошо понимал, что качество искусственных цветов фабрики «Чанцзян» на тот момент ещё не могло сравниться с итальянскими,

и что, следуя той же стратегии ориентации на высокий сегмент, он не сможет составить им конкуренцию. Поэтому Ли Ка-син ещё более укрепился в своей первоначальной идее.

Благодаря правильному и продуманному решению Ли Ка-сена буквально за несколько недель цветочные магазины по всем улицам и переулкам Гонконга заполнились искусственными цветами производства завода «Чанцзян». Искусственные цветы «Чанцзян» можно было увидеть в домах простых людей, в офисах крупных и мелких компаний и даже в салонах автомобилей. Старое поколение гонконгцев до сих пор хорошо помнит это.

Ли Ка-син дал старт новой потребительской тенденции в Гонконге, и завод «Чанцзян» из никому не известной небольшой фабрики в одночасье стал знаменитым в гонконгской индустрии пластмасс.

Под мудрым руководством Ли Ка-сена завод «Чанцзян» мгновенно стал знаменитым благодаря пластиковым цветам. Однако, как и предвидел Ли Ка-сена, вскоре в Гонконге появилось несколько специализированных заводов по производству пластиковых цветов. Впоследствии они стали расти как грибы после дождя. Учитывая возможности фабрики «Чанцзян», она не могла гарантировать себе лидирующее положение в отрасли. Поэтому Ли Ка-син решил расширить масштабы фабрики «Чанцзян», приобрести новое оборудование и укрепить её потенциал.

В это время Ли Ка-син почувствовал, что частное предприятие имеет ограниченные финансовые возможности и развивается медленно. Он обратил внимание на акционерные компании.

Ли Ка-син тщательно проанализировал свои сильные и слабые стороны и определил стратегию, состоящую из двух этапов:

первый шаг — создать партнерское общество с ограниченной ответственностью; второй шаг — когда предприятие достигнет достаточного масштаба, подать заявку на листинг и стать публичным акционерным обществом.

В конце 1957 года завод «Чанцзян» по производству пластмасс был переименован в «Чанцзян Индастри Лимитед», а Ли Ка-син занял должность председателя совета директоров и генерального директора.

Производственные помещения были разделены на два участка: на одном изготавливали пластиковые игрушки, на другом — пластиковые цветы. Флагманским продуктом по-прежнему оставались пластиковые цветы.

Деньги рождают деньги — это общеизвестный факт. Использовать чужие деньги для ведения бизнеса и расширения собственного потенциала — вот в чём заключается проницательность предпринимателя. В деловом мире существует вполне обоснованное утверждение: способности успешного предпринимателя оцениваются не только по тому, сколько денег он имеет, но и по тому, сколько денег он способен мобилизовать и использовать.

После успешного завоевания рынка пластиковых цветов в Гонконге Ли Ка-синг обратил свой взор на крупнейшие мировые рынки Европы и Америки.

В то время для выхода на рынки Европы и Америки обычно приходилось обращаться к местным гонконгским торговым домам-агентам. Это было обусловлено историческими причинами.

Вначале Ли Ка-син также принимал заказы от некоторых местных иностранных фирм. Однако в ходе сделок он глубоко ощущал, что им манипулируют, что он находится в крайне пассивном положении и не может самостоятельно управлять ситуацией. Он решил отказаться от посредников и вести дела напрямую с европейскими и американскими покупателями. Ли Ка-син понял, что зарубежные оптовики также заинтересованы в этом, просто стороны ещё не установили контакт.

Поэтому, с одной стороны, Ли Ка-син направил в Европу и Америку своих способных специалистов по маркетингу, которые активно устанавливали контакты с оптовиками, пригла-

шая их в Гонконг для сотрудничества; с другой стороны, он постоянно следил за деловыми тенденциями в Гонконге и, как только узнавал о прибытии зарубежных оптовиков в город, немедленно искал возможность провести с ними прямые переговоры, показывал им образцы и заключал с ними контракты.

Благодаря таким усилиям по двум направлениям Ли Ка-син наконец-то избавился от посредников и прочно укрепил свою инициативу. Он не только получил большие заказы напрямую от оптовиков из Европы и Америки, но и многие заказы прилетали прямо из-за рубежа.

Обход посредников принёс обеим сторонам выгоду в виде более выгодных цен, сокращения транзакционных издержек и увеличения прибыли. Ещё более важным моментом стало то, что с тех пор Ли Ка-син окончательно избавился от контроля со стороны иностранных торговых домов. В деловой борьбе очень важно завоевать инициативу — только так можно управлять предприятием в соответствии со своими представлениями. Потеря инициативы сравнима с утратой суверенитета государства: можно только стать вассалом другой страны. Разумеется, это результат, которого не хочет ни один человек, питающий большие амбиции.

Этот пример Ли Ка-сена наглядно показывает нам, что для достижения великих успехов и воплощения мечты необходимо постоянно корректировать свой менталитет.

10. Имея правильный настрой, можно жить счастливо

«Спокойный» означает уравновешенный и непринуждённый. Способные люди часто смотрят на других свысока, поэтому, несмотря на богатый багаж знаний, они зачастую «не находят пути служить стране». Если же вы обладаете спокойным настроением, ваша жизнь наполнится солнечным светом, и вы обретёте счастье.

Один мой друг поделился своими размышлениями о жизни, сказав: «С каждым из нас может случиться нечто подобное. Был период, когда я глубоко переживал из-за ухода с работы. Почему я уволился? Потому что в той компании меня игнорировали начальник и коллеги. Я не понимал, почему, несмотря на то что я так усердно трудился, меня по-прежнему неправильно понимали.

«И вот однажды вечером в тот период мне позвонил отец, который обычно редко звонил. Он сказал: „Сынок, жизнь — это не просто выживание, а то, что тебе позволяют жить и что ты позволяешь жить другим. Ты должен понять это прямо сейчас“.

«Я был очень удивлён, ведь отец никогда раньше не говорил со мной всерьёз о жизни. Это было так неожиданно, что я не понял истинного смысла его слов и на мгновение замолчал.

«Хотя мы разговаривали по телефону, отец, как никто другой, знал меня и, не обращая внимания на мою реакцию, тихо и медленно продолжил: „Ты что, думаешь, что только ты способен на что-то, а остальные — нет? Ты так смотришь на других?“

«Возможно, отец слышал что-то от моей жены и поэтому позвонил мне.

«Он продолжил: „Твой взгляд — это взгляд, который причиняет вред людям. Ты должен знать: тот, кто причиняет вред другим, сам пострадает от других. Поэтому ты должен смотреть на людей так, чтобы дать им возможность жить, понимаешь? Ты должен с терпимостью относиться к недостаткам других; у человека с недостатками обязательно есть и достоинства — в мире нет людей, которые были бы бесполезны во всех отношениях. Но ты этого не видишь, ты этого не понимаешь. Умение видеть достоинства других — это значит давать им возможность жить полноценно, а это не такая уж простая вещь».

«Я начал понимать слова отца: он с добрыми намерениями критиковал меня. Хотя я и знал, что считаю себя выше всех и смотрю на других свысока, я никогда всерьёз не задумывался над этой проблемой.

«Отец продолжил: „Человек не может выжить в одиночестве. Если бы Бог сотворил только одного человека, этот человек наверняка не был бы счастлив. Возьми, к примеру, тебя: смог бы ты быть счастливым, не живя вместе с женой, детьми и другими людьми? Человек

может быть счастлив только тогда, когда живет вместе с другими, и это — та широта взглядов, которой должен обладать каждый».

«На другом конце провода отец продолжал говорить плавным тоном, но я уже был убежден, я был тронут, и не могу найти слов, чтобы выразить свои чувства в тот момент...

«Отец медленно сказал: „Человек без помощи других ничего не добьётся. Впредь ты должен смотреть на людей с точки зрения того, как им жить дальше. Тогда ты почувствуешь, как меняется мир, тебе тоже будет позволено жить, и ты будешь жить лучше, завоевав признание окружающих“.

«Слова отца до сих пор вдохновляют меня.

«С тех пор в моём доме царит радость и смех, я с энтузиазмом отношусь к работе и часто говорю своим детям и друзьям: „Жизнь — это не просто выживание, а получение разрешения жить и давать возможность жить другим“. Именно так, шаг за шагом, я дошёл до сегодняшнего дня».

Из рассказа этого друга мы, должно быть, поняли, почему мы должны смотреть на окружающих людей и события с спокойным сердцем: ведь жизнь — это не просто выживание, а возможность жить и давать возможность жить другим.

11. Установка определяет успех или неудачу в жизни

Некоторые терпят неудачу, потому что, пережив один удар, перестают прилагать усилия и обрекают себя на провал, а другие, напротив, проходят через множество попыток и поражений. В чём же причина? Успех человека зависит не только от способностей — очень важную роль играет и его настрой.

Каждый человек мечтает о успехе и прилагает для этого усилия, но почему же удается добиться успеха лишь немногим?

Неудачи многих людей не связаны с недостатком интеллекта. Исследования многих успешных психологов — от крупных промышленников и миллиардеров, военных и политических деятелей до звезд разных сфер, ученых и художников — показали, что успех человека в карьере — это не просто результат интеллектуальной деятельности, а, что гораздо важнее, результат психологической деятельности.

Американский педагог Дейл Карнеги, проанализировав опыт многих известных людей, пришёл к выводу, что профессиональный успех человека лишь на 15 % обусловлен его знаниями и профессиональными навыками, а на 85 % — психологическими качествами и умением строить межличностные отношения. Дженнер, золотой медалист Олимпийских игр 1976 года в десятиборье, высказался на эту тему с точки зрения спорта. Он сказал: «В соревнованиях олимпийского уровня для спортсмена 20 % — это физическое состязание, а 80 % — психологический и личностный вызов». Исследования показывают, что каждый человек обладает интеллектом, позволяющим ему развиваться и достигать огромных успехов, но, к сожалению, лишь немногие знают, как раскрыть огромный потенциал своего интеллекта, талантов и творческих способностей.

Поэтому, развивая правильный психологический настрой и обладая правильным менталитетом, нужно стремиться раскрыть свой интеллект, таланты и творческий потенциал, чтобы создать блестящую жизнь.

12. Только с настроем, не боящимся неудач, можно добиться прорыва

У каждого человека есть цели, и их легко поставить перед собой, но достичь их — дело нелегкое. Поэтому тем, кто стремится к великим делам, сталкиваясь с неудачами на пути к цели, следует помнить: трудности носят временный характер, и если полностью верить в себя, то рано или поздно наступит день, когда тучи рассеются и туман рассеется.

Потеря уверенности лишает человека возможностей и даже жизни. Чтобы бросить вызов, нужно быть полным уверенности, не бояться неудач и с оптимизмом относиться к ним; при

этом упорство до самого конца — это и есть победа. Слепое страх только приведет к тому, что все предыдущие усилия пойдут насмарку.

Маленькому Цаю в этом году исполнилось 26 лет. В университете он учился очень хорошо, но всегда испытывал недостаток уверенности в себе. В конце января 1999 года, тщательно подготовившись, Маленький Цай с тревогой в сердце вошёл в экзаменационный зал для поступления в магистратуру. В первый день экзамены по английскому языку и политической науке прошли гладко, что немного успокоило его нервы. Но на второй день, как только ему раздали экзаменационный бланк по высшей математике и он увидел, что более половины задач ему незнакомы, Сяо Цай ошеломился и подумал: «Теперь всё кончено...» Когда пришло время сдавать работу, глядя на заполненный лишь наполовину бланк, он заплакал. Хотя оставшиеся экзамены по специальности были относительно простыми для всех абитуриентов, он посчитал, что ему нет смысла сдавать экзамены по оставшимся двум предметам, и, охваченный чувством разочарования, тихо покинул экзаменационный зал.

Однако то, что произошло впоследствии, принесло ему ещё большее горе и сожаления: хотя по математике он набрал всего 48 баллов, средний балл всех экзаменующихся в том году составил всего 37, а его оценки по английскому языку и политике были неплохими, и если бы Цай настоял на сдаче экзаменов по всем предметам, его бы обязательно приняли. Из-за сильного потрясения Цай частично лишился рассудка и навсегда упустил возможность продолжить обучение.

В Японии жил молодой человек по имени Канда Сабуро, который отлично учился. Однажды он принял участие в отборочных экзаменах компании «Мацушита Электрик» и произвёл глубокое впечатление на представителей компании во время собеседования. Однако на письменном экзамене Канда Сабуро, вопреки ожиданиям, не набрал проходного балла. В «Мацушита» поручили перепроверить результаты экзамена, и выяснилось, что по суммарным баллам Канда Сабуро занял второе место: из-за сбоя в работе компьютера баллы и места были перепутаны, что и привело к тому, что Канда Сабуро не прошел отбор. В «Мацушита» немедленно направили Канда Сабуро уведомление о приеме на работу, но Канда Сабуро, потеряв душевное равновесие из-за неудачи на отборе и впав в отчаяние, покончил жизнь самоубийством, бросившись с крыши.

Мы можем подумать: если бы Канда Сабуро не покончил с собой, он стал бы сотрудником компании «Мацушита» и, возможно, сейчас занимал бы руководящую должность; если бы Цай не бросил экзамен на полпути, он стал бы магистрантом и у него было бы прекрасное будущее. Даже если отступить на шаг назад и предположить, что, обладая уверенностью в себе и способностью выдержать удар одной неудачи, Канда Сабуро, даже не будучи принятым в компанию «Мацушита», мог бы попробовать свои силы в других компаниях; а Цай, даже не сдав экзамен в этот раз, мог бы повторить попытку в следующем году. Им обоим суждено было идти по пути успеха, но из-за недостатка уверенности в себе они оба привели к трагедии — как же глубок этот урок!

Умение не бояться неудач — это необходимое качество для человека, у которого есть цель, к которой он стремится, и который хочет её достичь. Как говорили древние: «Девять из десяти дел в этом мире идут не так, как хотелось бы». В конце концов, тех, кому всё даётся легко, не так много. Трудности в учёбе, неудачи на работе, несчастья в жизни, провалы в карьере — всё это может случиться. Что же нам делать, когда на нас обрушивается несчастье?

Перед лицом ударов судьбы и испытаний простое бесконечное вздыхание не поможет вам изменить реальность, а лишь ослабит вашу волю к борьбе с несчастьями, потратит ваше время впустую и заставит вас пассивно смириться с реальностью в состоянии беспомощности.

Пессимизм, отчаяние и самоуничтожение — это тоже своего рода отношение к жизни. Впадать в пессимизм и разочарование при каждой неудаче, признавать свою несостоятельность — это проявление слабой воли и недостатка мужества, а также начало саморазрушения и само-

уничижения. Относиться к неудачам с пессимизмом — значит фактически помогать им наносить себе удар, создавать для себя новые неудачи на фоне уже произошедших и добавлять к существующим страданиям новые.

Закон поведения тех, кто стремится к великим делам, заключается в том, чтобы по-настоящему понимать, когда нужно упорствовать, а когда — сдаться. Перед лицом неудачи нужно, проявляя внешнюю мягкость и внутреннюю твердость, мужественно принять удар неудачи и со стократной уверенностью продолжать принимать вызовы. Именно такое отношение должно быть у тех, кто стремится к великим делам.

Лу Синь верно заметил: «Великая душа должна проявлять такую стойкость — встречать печальную судьбу с улыбкой и справляться со своими несчастьями со стократной отвагой». В нашей жизни, если нас постигает несчастье, мы должны проявить ту «великую душу», о которой говорил Лу Синь, набраться мужества, поднять дух и с непоколебимой решимостью вести неуклонную борьбу с бедой.

Самое главное отличие великого человека от посредственности заключается в том, что, сталкиваясь с жизненными несчастьями, великий человек встречает их с твердым сердцем, а посредственность отступает и уклоняется. Бальзак говорил: «Страдания — это ступенька для гения, богатство для способного человека, а для посредственности — бездонная пропасть». Некоторые люди перед лицом несчастий и бедствий не сдаются, не отступают, не колеблются, упорно борются с судьбой и, пробиваясь сквозь многочисленные трудности, прокладывают путь к победе, добиваются успеха в жизни, становятся героями, покоряющими трудности, и хозяевами своей судьбы.

А некоторые перед жизненными неудачами и ударами опускают голову, впадают в отчаяние, теряют мужество и уверенность, чтобы идти дальше, и таким образом становятся посредственными людьми и трусами. Бэкон говорил: «Удача вызывает зависть, а победа над несчастьем — ещё большее восхищение». В жизни люди испытывают гораздо большее восхищение к тем, кто преодолевает трудности и препятствия и доводит дело до конца, чем к тем, кому повезло в жизни. Чем больше трудности, чем сложнее достичь успеха, тем ярче проявляется, что вы — настоящий герой.

Когда череда неудач почти полностью лишила помощников Эдисона энтузиазма по поводу изобретения лампочки, сам Эдисон, опираясь на свою неукротимую волю, преодолел давление со всех сторон и, проведя бесчисленное количество экспериментов, наконец принес человечеству свет. Необычайность Эдисона заключалась именно в том, что перед лицом неудач и поражений он проявил сверхчеловеческую стойкость и мужество. Древнеримский философ Сенека сказал: «Настоящий великий человек — это смертный, который, подобно богу, ничего не боится». Тот, кто с непоколебимым духом относится к несчастьям в жизни, в конечном итоге сможет их преодолеть. Чем сильнее человек перед лицом несчастья, тем легче ему пережить его удар. Бетховен, прожив жизнь, полную одиночества и страданий, но в то же время наполненную страстным стремлением, оставил миру знаменитую фразу: «радость за счет страдания». Эта фраза вдохновила бесчисленное количество людей на борьбу со своими несчастьями. Человек, способный в любой ситуации мужественно смотреть в лицо жизни, сохранять жизненный дух и неукротимый боевой дух, что бы ни случилось, — вот настоящий сильный человек, настоящий стойкий человек.

Сила духа и стойкость — это не дар небес, не врождённые качества, а результат воспитания. Не стоит обожествлять сильных людей и думать, что мы сами никогда не сможем стать такими же крепкими, как сталь. На самом деле все те колебания, сомнения, тревоги, неуверенность, разочарования и прочее, которые испытывают обычные люди, когда-то возникали и в душе сильного человека. Лу Синь блуждал в поисках пути, Галилей поддавался, Коперник колебался, Островский подумывал о самоубийстве, но это не отменяет того факта, что они были сильными и стойкими людьми. Между стойким и слабохарактерным настроем нет огром-

ной пропасти: сильные люди не лишены слабостей, просто они способны побеждать свои слабости. Если усердно тренироваться и бороться со своими слабостями, можно овладеть искусством успеха и стать сильным и стойким человеком.

Сильный характер — это состояние духа, которое формируется у человека в процессе социальной практики, когда он сталкивается с трудностями и борется с ними. С одной стороны, чем больше трудности, чем тяжелее и продолжительнее борьба, тем лучше это способствует формированию и закаливанию сильного характера; с другой стороны, повседневная жизнь также способствует укреплению силы духа. Сильная воля не формируется за один день или одну ночь — это результат длительной закалки и незаметного влияния. Такая храбрость и стойкость, которые проявляют боевые герои в бою, не являются результатом сиюминутного порыва на поле сражения: в каждой мелочи повседневной жизни героев заложена их стойкая натура.

Чтобы вырваться из круга печальных событий, нужна широта взглядов, ведь именно она делает человека сильным. Некоторые люди, сталкиваясь с неудачами, часто бывают слишком узколобы и ограничены, постоянно рассматривают печальные события с одной точки зрения, и чем больше смотрят, тем больше грустят, а чем больше думают, тем больше теряют дух. Когда человек переживает невыносимую боль, ему следует выйти за пределы собственного страдания и печали и взглянуть на мир вокруг. Тогда он увидит, что его небольшая боль — всего лишь обычное явление, с которым сталкиваются миллионы людей. Или, если взглянуть на сегодняшний день с высоты долгой реки жизни, можно почувствовать, что жизненные препятствия — дело обычное, а нынешние неудачи — лишь небольшой изгиб на жизненном пути. По мере расширения кругозора и обновления угла зрения его взгляд сможет выйти за пределы насущных страданий и несчастий, увидеть более далекое будущее, и цвета всей жизни в его глазах непременно постепенно станут ярче.

Как же развить сильный дух? Приведенные ниже методы могут оказаться вам полезными.

(1) Чем больше неудач, тем больше мужества. Чем сложнее ситуация, тем усерднее нужно пытаться. Чем серьезнее неудача, тем настойчивее нужно продолжать, удваивая усилия и ускоряя темп продвижения. Примите твердое решение довести дело до конца и придерживайтесь его, пока не добьетесь успеха.

(2) Сохраняйте бдительность по отношению к проблемам. Реалистично оценивайте стоящие перед вами кризисы, не недооценивайте серьезность проблем. В противном случае вы утратите бдительность, и когда придет время менять ситуацию, почувствуете себя недостаточно подготовленными.

(3) Делайте всё, что в ваших силах. Не отступайте, а действуйте с полной отдачей. Успешные люди всегда прилагают огромные усилия, а в кризисных ситуациях они способны приложить ещё больше усилий.

(4) Оставайтесь верными своей позиции. Как только вы решили смело идти вперед, следуйте своей интуиции так же, как следуете своему разуму. Не поддавайтесь давлению со стороны семьи и друзей, придерживайтесь той точки зрения, в которую твердо верите, и оставайтесь верными своей позиции. Что касается того, правильно это или нет, сейчас самое время довериться собственному суждению и мудрости.

(5) Правильно относитесь к гневу. Когда несчастные обстоятельства ввергают вас в кризис, гнев — это нормальная реакция. С одной стороны, для вас важно понять, какую роль вы сами сыграли в создании этой сложной ситуации; с другой стороны, у вас есть право злиться из-за того, что на решение этих проблем ушло столько времени.

(6) Не пытайтесь решить все проблемы сразу. Пережив серьёзный кризис или такое тяжелое событие, как смерть близкого человека, довольствуйтесь небольшими шагами, пока ваши эмоции полностью не восстановятся. Не пытайтесь быть суперчеловеком и решить все свои

проблемы за один раз. Выбирайте то, что по силам, и делайте это — каждый опыт успеха будет укреплять ваши силы и уверенность.

(7) Принимайте утешение от других. Независимо от ситуации, постоянные жалобы только усугубят ваши страдания и вызовут неприязнь у окружающих. Однако если вы — позитивный человек, который обычно хорошо справляется со своей жизнью, то в трудную минуту можете смело делиться с другими своими сожалениями и страхами, давая им возможность утешить вас. Вы вполне заслуживаете такой поддержки и можете совершенно спокойно относиться к своей просьбе.

(8) Непрерывно ищите возможности. Способы преодоления кризиса не всегда легко найти. Однако, если вы настойчиво будете искать новые пути выхода и будете готовы пробовать даже в ситуациях, где вероятность успеха очень низка, вы сможете найти выход. Сохраняйте ясность ума и внимательно ищите возможности, которые могут скрываться в кризисе или сложной ситуации. Вместо того чтобы сосредотачиваться на тяжести бедствия, постарайтесь найти проблеск надежды и перспективный путь. Даже в хаосе и бедствии у вас может сформироваться своеобразное видение, которое приведет вас к новому приключению, которое стоит попробовать.

Смиритесь с неудачами, смело принимайте вызовы и проложите путь к успешной карьере.

13. Контролируйте свои эмоции — это поможет вам добиться успеха

Сохраняйте позитивный настрой, контролируйте свои эмоции, относитесь к людям и ситуациям с великодушием и терпением, всегда помните о необходимости контролировать свои эмоции, ведь это поможет вам добиться успеха.

Чтобы добиться чего-то от других, нужна хорошая психологическая подготовка: умение контролировать свои эмоции, великодушие при адаптации к различным ситуациям, способность не терять самообладания при провокациях и не выходить из себя, когда на вас набрасываются. Приведенная ниже забавная история служит отличным примером — посмотрите, не совершаете ли вы, как и тот кандидат, ошибки по неосторожности.

Лидер одной политической партии давал наставления кандидату, готовящемуся к выборам в сенат, и учил его, как завоевать большинство голосов избирателей.

Лидер договорился с ним: «Если ты нарушишь правила, которым я тебя научил, тебе придётся заплатить штраф в размере десяти юаней».

«Хорошо, без проблем. Когда начинаем?»

«Прямо сейчас, начинаем немедленно».

«Хорошо, первое правило, которому я тебя научу: как бы люди ни оскорбляли тебя, ни ругали, ни обвиняли, ни критиковали, ты не должен злиться; что бы ни говорили о тебе плохого, ты должен терпеть».

«Это легко. Когда меня критикуют и говорят обо мне плохо, это как раз служит для меня предупреждением, я не буду принимать это близко к сердцу».

«Хорошо. Я надеюсь, что ты запомнишь это правило — это самое важное из всех, которым я тебя научу. Хотя, с таким тупоголовым человеком, как ты, неизвестно, когда ты это запомнишь».

«Что?! Ты что, на самом деле называешь меня...?» — в ярости воскликнул кандидат.

«Давай, десять юаней!»

«Ой, я что, только что нарушил твое правило?»

«Конечно, это правило самое важное, остальные — примерно такие же».

«Ты, мошенник...»

«Извини, ещё десять юаней», — сказал лидер, разведя руками.

«Эти двадцать юаней заработаны слишком легко».

«Именно. Давай, быстрее доставай. Ты сам обещал. Если не дашь, я сделаю так, что о тебе заговорит весь город».

«Ты, хитрая лиса!»

«Десять юаней, извини, отдай».

«Ах, опять! Ладно, я больше не буду злиться!»

«Забудь об этом, я ведь не по-настоящему хочу твои деньги. Ты из бедной семьи, да и репутация твоего отца просто ужасна!»

«Ты, отвратительный негодяй».

«Видишь, опять десять юаней, на этот раз тебе не уйти от ответственности». На этот раз кандидат был полностью убеждён. Лидер торжественно сказал ему: «Теперь ты, наверное, понял: сдерживать себя нелегко. Ты должен быть внимательным в любой момент, всегда держать себя в руках. Десять юаней — это мелочь. Но если ты теряешь один голос за каждый приступ гнева, то потери будут огромными».

Эта небольшая история учит нас, что в процессе решения дел способность контролировать эмоции, вызванные внешними раздражителями, имеет решающее значение для успеха или неудачи.

Радость и гнев — это врождённые человеческие эмоции, возникающие естественным образом, поэтому нам необходимо уметь хорошо контролировать свои эмоции. Когда человек сталкивается с несправедливым обращением, гнев возникает естественным образом. Гнев не только вредит здоровью, но и затрудняет сотрудничество с другими людьми в процессе работы.

У человека есть семь чувств и шесть желаний, поэтому естественно, что он испытывает симпатию и антипатию к вещам. Все, что прекрасно в этом мире, нравится людям, но таких вещей, в конце концов, ограниченное количество, и не каждый может их получить. Все, что уродливо и отвратительно, разумные люди стараются избегать, но не каждому удаётся это сделать.

Поступки человека зачастую обусловлены влиянием эмоций. Не следует чрезмерно проявлять свою симпатию или антипатию по отношению к людям, иначе неспособность сдерживать свои симпатии и антипатии приведет к беде. Человеческие чувства также подвержены переносу: благодаря этому явлению, когда человек любит кого-то или что-то, он, как следствие, заботится и о связанных с этим людях или вещах. Именно благодаря этому эффекту переноса чувства человек может испытывать эмоции при виде определённых предметов или в определённых ситуациях, не может забыть прошлые ошибки других или нанесённые ему оскорбления, и, как следствие, ещё сильнее испытывает отвращение к прежним плохим знакомым.

Человек должен быть великодушным и уметь с легкостью забывать.

Умение забывать — одна из черт людей, способных совершать великие дела; только тот, кто не держит зла на прошлом, может сбросить с себя тяжёлый груз и уверенно шагать к своей цели. Человеку нужно иметь в себе дух «не помнить старого зла»: во многих случаях то, что люди считают «злом», не обязательно является таковым на самом деле. Даже если предположить, что это и было «злом», но если собеседник испытывает раскаяние и искренне раскаивается, а вы не будете помнить старого зла и будете относиться к нему с уважением, то даже если он и не сможет исправиться и стать добрым, он, по крайней мере, в будущем пойдёт вам навстречу, что принесет вам большую пользу.

В истории есть много ярких примеров:

Пример первый: Ли Цзин из династии Тан, бывший уездным наместником при императоре Сюй Яне из династии Суй, первым обнаружил, что Ли Юань замышляет захватить власть, и лично донес об этом императору Сюй Яну. После того как Ли Юань уничтожил династию Суй, он хотел казнить Ли Цзина, но Ли Шиминь выступил против мести и неоднократно умолял пощадить его жизнь. Впоследствии Ли Цзин прославился на полях сражений, неустанно сражаясь, укрепляя страну и стабилизируя государство, и совершил выдающиеся

военные подвиги для династии Тан. Вэй Чжэн когда-то подстрекал наследного принца Цзиньчэна убить Ли Шимина, но Ли Шимин, несмотря на старую обиду, оценил его талант и назначил на высокую должность, благодаря чему Вэй Чжэн почувствовал, что «с радостью встретил правителя-понимающего, которому он мог посвятить все свои силы», и также внес огромный вклад в процветание династии Тан.

Согласно преданию, канцлер династии Тан Лу Чжи, находясь у власти, прислушивался только к одним мнениям и, посчитав, что доктор Тайчана Ли Цифу вступил в сговор с целью личной выгоды, сослал его в Минчжоу на должность начальника канцелярии. Вскоре Лу Чжи был отстранён от должности премьер-министра и сослан в Чжун-чжоу, расположенный недалеко от Мин-чжоу, на должность заместителя управителя. Следующий премьер-министр, зная о личной вражде между Ли Цифу и Лу Чжи, прибег к интригам и специально назначил Ли Цифу управителем Чжун-чжоу, сделав его непосредственным начальником Лу Чжи, с целью «убить чужой рукой». Но Ли Цифу не стал помнить старую обиду и, едва вступив в должность, специально устроил пир с Лу Чжи, чтобы сблизиться с ним, в результате чего заговор действующего канцлера по «убийству чужой рукой» обернулся пустым звуком. Лу Чжи был глубоко тронут этим и стал активно предлагать свои идеи, помогая Ли Цифу управлять Чжунчжоу так, что дела шли от дня ко дню лучше. Ли Цифу не стал мстить, а проявил к другим великодушные и помог им.

Лучше смиренный взгляд Бодхисаттвы, чем гневный взгляд Вайрасаттвы. Когда кто-то говорит слова, обижающие тебя, или совершает поступки, которые тебя обижают, он сам обязательно будет чувствовать угрызения совести, испытывать трепет и страх, опасаясь, что зло будет воздано злом. В этот момент, если вы проявите великодушные, не будете опускаться до его уровня, проявите инициативу в поддержании хороших отношений между вами, встретите его холодное лицо теплым, по крайней мере не будете ставить его в неловкое положение, — тогда он почувствует угрызения совести и не только перестанет противостоять вам, но и станет с вами тесно сотрудничать.

Пример второй. В 283 году до н. э., после того как Линь Сянжу вернул «неповреждённый жемчуг» государству Чжао, он затем на встрече в Мэньчи ловко противостоял царю Цинь, отстояв достоинство государства Чжао. Царь Чжао Хуэй, видя его большие заслуги, повысил его до звания старшего министра, поставив его по статусу выше старого полководца Лянь По.

Это привело Лянь По в ярость. Он говорил людям: «Я много лет служил главнокомандующим в государстве Чжао и совершил немало военных подвигов, а Линь Сянжу — человек низкого происхождения — всего лишь несколькими словами поднял свою должность выше моей. Мне просто стыдно показываться на люди». Он громко заявлял: «Если я встречу Линь Сянжу, обязательно унижу его».

Услышав эти слова Лянь По, Линь Сянжу везде проявлял терпение и старался не встречаться с ним. Каждый день, когда наступало время утренней аудиенции, он притворялся больным и оставался дома, чтобы не спорить с Лянь По о порядке следования. Однажды Линь Сянжу, выезжая на колеснице, случайно встретил Лянь По и поспешно отвернул колесницу, чтобы обойти его. Сопровождавшие Линь Сянжу люди, увидев это, очень рассердились и сказали, что он слишком слаб и труслив; не говоря уже о нем самом, даже его подчиненные испытывали стыд, и все стали говорить, что хотят уйти от него.

Линь Сянжу решительно не позволил им уйти и объяснил им: «Подумайте сами: несмотря на всю величественность царя Цинь, я осмелился открыто упрекнуть его при дворе Цинь. Каким бы бесполезным я, Линь Сянжу, ни был, я не стану бояться одного лишь генерала Лянь По. Я считаю, что могущественное государство Цинь не осмеливается посягать на государство Чжао только потому, что наши гражданские и военные чиновники действуют сообща. Я и генерал Лянь По — словно два тигра; когда два тигра сражаются, один из них обязательно

пострадает. Я поэтому и проявляю терпение — ведь в первую очередь я думаю о безопасности государства, а уже потом — о личной обиде!»

Эти слова впоследствии дошли до ушей Лянь По. Старый полководец, сопоставив их со своими собственными словами и поступками, почувствовал и раскаяние, и стыд. Чтобы продемонстрировать свою искреннюю готовность признать ошибку и исправиться, он снял верхнюю одежду, взял на плечо трость из колючих ветвей и, сопровождаемый гостями, пришёл в дом Линь Сянжу, чтобы просить прощения. Увидев Линь Сянжу, старый полководец искренне сказал: «Я, грубый человек, не знал, что господин способен проявить ко мне такую великодушие!»

С тех пор дружба между Линь Сянжу и Лянь По — министром и генералом — стала ещё крепче, и в конце концов они стали друзьями, готовыми разделить жизнь и смерть, и, объединив усилия, стремились как можно лучше управлять делами государства.

Оба этих примера показывают нам, что великодушие, готовность забыть обиды и умение контролировать свои эмоции позволяют развеять вражду, завязать дружбу и добиться большего успеха.

14. Смейтесь над делами мира — и жизнь будет хорошей

Говорят, что улыбка омолаживает на десять лет, а одна улыбка может развеять сотни печалей. Действительно, многие неприятности в жизни возникают из-за того, что мы не знаем, с каким настроем к ним относиться, не умеем просто расслабиться и улыбнуться, а вместо этого цепляемся за свои принципы и предпочитаем страдать. Поэтому человек должен с улыбкой относиться ко всему на свете — так вы сможете жить счастливо.

Смех излечивает все болезни; одна улыбка — и все заботы улетучиваются в небытие. Вот одна небольшая история:

Жил-был один пожилой господин, который заболел: у него болела голова, спина, еда казалась безвкусной, он был подавлен и без сил. Он пробовал множество лекарств, но ничего не помогало. Однажды он услышал, что в город приехал известный врач традиционной китайской медицины, и отправился к нему на приём. Известный врач, осмотрев пациента и прослушав его, выписал рецепт и велел пожилому господину приобрести лекарства по нему. Пожилой господин пришёл в аптеку и протянул рецепт аптекарю. Тот, взглянув на него, громко рассмеялся и сказал, что этот рецепт предназначен для лечения гинекологических заболеваний — наверное, известный врач что-то перепутал?

Пожилой господин поспешил найти врача, но тот уехал и сказал, что вернётся только через месяц с лишним. Старик был вынужден засунуть рецепт за пазуху и вернуться домой. По дороге он подумал: «Ошибочный врач выписал ошибочный рецепт, и я, оказывается, заболел женским недугом — «нарушением менструального цикла»», — и не смог сдержать смеха. С тех пор, всякий раз вспоминая об этом, старик не мог удержаться от смеха. Он рассказывал об этом своим родным и друзьям, и все они тоже не могли сдержать смеха. Через месяц старик пошёл к врачу и, улыбаясь, сказал ему, что рецепт был выписан неверно. Врач тогда улыбнулся и сказал, что выписал его специально. У пожилого господина был застой печеночной энергии, вызывавший депрессию и другие симптомы. А смех был тем «чудодейственным рецептом», который он прописал пожилому господину. Только тогда пожилой господин вдруг всё понял — в течение этого месяца он просто смеялся, не принимая никаких лекарств, но его здоровье всё же пошло на поправку.

Видите, насколько велик «смех». Он влияет на наше здоровье, наше настроение, наше общение с окружающими, успех или неудачу в карьере, смысл нашей жизни.

Следующие высказывания прекрасно иллюстрируют эту мысль:

(1) «Лучше всего относиться к делам этого мира с улыбкой, не нужно омыwać их слёзами». Так сказал великий индийский писатель Тагор.

(2) «Смех — это проявление доброты, источник радости, мост, сближающий людей. Благодаря смеху между людьми устанавливается душевная связь». Эти слова принадлежат английскому поэту Шелли.

(3) «Тот, кто умеет хорошо шутить, часто обладает даром предвидения», «Лучше всего всегда сохранять радость в душе, так можно предотвратить множество бед и продлить жизнь». Эти слова принадлежат английскому драматургу Шекспиру.

(4) «Есть только один способ справиться с жестокой нищетой — это смех. Кто из-за бедности пребывает в унынии, тот уже попал в лапы нищеты и будет ею поглощён». Эти слова принадлежат немецкому революционеру Либкнехту.

(5) «Звонкий смех ослепляет и поражает воображение, словно комната, наполненная золотом». — Слова французского писателя Флобера.

(6) «Нужно смотреть на жизнь с улыбкой, что бы ни случилось». — Слова чешского национального героя Вочика.

Молодые люди, смейтесь от души и встречайте жизнь с улыбкой.

Мы суетливо живем в этом мире, каждый день испытывая огромное давление, связанное с выживанием. Нам нужно поддерживать уровень жизни себя и своей семьи, чтобы он не опускался слишком низко; нам приходится постоянно опасаться стихийных бедствий и несчастий, вызванных людьми; мы сталкиваемся с проблемами рождения, старения, болезни и смерти; нам приходится общаться с самыми разными людьми... Если мы не умеем настраивать себя на позитивный лад, то страдания, печаль, раздражение, гнев... все эти негативные эмоции могут нанести серьезный ущерб нашему телу и душе. Как гласит старая пословица: «Одно горе — и волосы поседеют». А лучший способ настроить себя на позитивный лад — это смех, это оптимистичный взгляд на жизнь, это выработка хорошей привычки смотреть на жизнь с оптимизмом.

Смеяться над всем, быть оптимистичным и стремиться к лучшему — вот каким должно быть наше отношение к жизни, и это одна из хороших привычек, ведущих к успеху. Прежде всего, это оптимистичный и открытый взгляд на жизнь, терпимость и великодушие по отношению к другим и к себе, а также спокойное отношение к жизни, не заикливающееся на выгоде и убытках. Умение смеяться — это также и воспитание характера. Натянутая улыбка, улыбка, не идущая от сердца, и даже злорадная усмешка, безудержный хохот от самодовольства, лстливая улыбка, направленная на подхалимство... Хотя это и является «смехом», но не тем, что нам нужно. Даже в юморе те низкопробные пошлые анекдоты, тот «чёрный юмор», в котором радуются чужому несчастью, те «посты», в которых клеветают на других, также вызывают презрение у «настоящих смеющихся».

«Радостный смех — верный признак душевного здоровья». Давайте запомним: «Смейтесь над всем, живите с оптимизмом». Встречайте жизнь с улыбкой и оптимизмом, смотрите на неё с позитивной стороны, и тогда каждый ваш день будет счастливым и насыщенным.

Чтобы жить счастливо, нужно научиться освобождаться от оков суеты повседневной жизни; только почувствовав легкость, можно обрести лучшее настроение. Оптимистичный настрой — это залог преодоления трудностей и достижения успеха.

«Простота — это счастье». Не стремиться к роскошным домам и дворцам, не жаждать деликатесов с суши и моря, не гнаться за модой, не притворяться знатным человеком, а вести скромную и чистую жизнь — жизнь, в которой, возможно, внешнее богатство уступает другим, но душа наполнена и богата. Это естественный образ жизни: в нём есть и труд, и отдых, есть радость от работы, есть теплота семейного счастья, есть свободное время для собственных занятий — зачем же тогда искать минутки отдыха среди суеты? «Когда мир теряет свою притягательность, отдых приходит сам собой, даже если его не искать».

Вести простую, обыденную, но счастливую жизнь — это и есть настоящее счастье. Сколько беспокойств, связанных с неудовлетворенными желаниями, это избавляет нас, и сколько пространства для радости и освобождения тела и духа это открывает перед нами!

Избавьтесь от душевной суеты, живите просто и полноценно, наполняйте каждый день смехом — как же нам не быть счастливыми?

Человеку, стремящемуся к великим делам, не поможет хмурый и угрюмый вид. Только выработав такие хорошие привычки, как оптимизм и уверенность в себе, встречая все трудности с улыбкой и преодолевая их, можно идти по правильному пути к успеху.

Глава 2. Настрой влияет на вашу судьбу

Если изменится ваше мышление, изменятся ваши поступки; если изменятся ваши поступки, изменятся ваши привычки; если изменятся ваши привычки, изменится ваш характер; если изменится ваш характер, изменится ваша жизнь.

1. Ваше будущее зависит от вашего настроя

Если вы хотите иметь идеальное будущее, вам нужно иметь здоровое мышление. Только обладая здоровым мышлением и удерживая его, вы сможете хорошо сформировать своё будущее, потому что мышление формирует будущее.

Есть такая известная поговорка: «Я — хозяин своей судьбы, я властелин своего духа».

Есть ещё один закон: только ты сам — хозяин своей судьбы, только ты можешь управлять своим настроем, а твой настрой формирует твоё будущее. Мы способны превращать мысли и установки, укоренившиеся в человеческом сознании, в осязаемую реальность. Какими бы ни были эти мысли и установки, мы можем быстро воплотить в жизнь мысли о бедности, так же как и мысли о богатстве.

Некоторые жалуются: «Судьба с самого рождения была ко мне несправедлива, я родился с физическими недостатками, что же мне делать?» Если вы относитесь к числу таких «несчастных», то вспомните жизненный путь Хелен Келлер! Кто может быть несчастнее девочки, которая была и глухой, и немой, и слепой? Но она стала известной американской писательницей. Возможно, вы подумаете, что это единственный такой случай в мире, но тогда посмотрите, как поступил мальчик по имени Демпси?

Демпси родился с врождённой аномалией: у него была только половина правой стопы и культя правой руки. В детстве он хотел заниматься спортом, как и другие дети. Ему нравилось играть в футбол. Его родители изготовили для него деревянную протезную стопу, чтобы он мог надевать специально сшитые футбольные бутсы. Демпси час за часом, день за днём тренировался в игре в футбол, используя свою деревянную ногу, стараясь забить мяч в ворота с всё более удалённых точек. Он стал настолько известен, что команда «Сент-Дже» из Нового Орлеана наняла его в качестве игрока.

Когда Демпси, хромая, забил гол за две секунды до конца матча с расстояния 63 ярдов, восторженные крики болельщиков разнеслись по всей Америке. Это был самый дальний гол, забитый профессиональной футбольной командой на тот момент. В том матче «Сент-Джелс» победили «Детройт Лайонс» со счётом 19:17.

Тренер «Детройт Лайонс» Шмидт сказал: «Это чудо, нас победило чудо». Для многих это было чудом, и это чудо стало ответом на молитвы.

«Демпси не забил тот гол, его забил Бог», — сказал защитник «Детройт Лайонс» Волке.

Какое значение имеет для нас история Демпси? Независимо от того, есть ли у вас физические ограничения, независимо от того, являетесь ли вы ребёнком или взрослым, из истории Демпси вы можете извлечь следующие уроки:

- (1) Чтобы достичь величия, нужно иметь сильное желание и высокие цели.
- (2) Для достижения успеха необходим позитивный настрой.
- (3) Чтобы добиться успеха, нужно постоянно практиковаться в любом деле.
- (4) Когда вы ставите перед собой конкретную цель, усилия и труд становятся удовольствием.
- (5) Активно противостойте трудностям и извлекайте из них пользу.

Есть ещё одна история: однажды два заключённых смотрели из тюремного окна на улицу. Один видел только грязь, без всякой жизни, а другой — миллионы звёзд, сияющих ярким светом. Столкнувшись с одинаковыми обстоятельствами, первый из них, руководствуясь пессимистичным и разочарованным «серым» настроем, естественно, увидел только мрачную и

безжизненную картину; второй же, руководствуясь позитивным и оптимистичным «красным» настроем, естественно, увидел миллионы звёзд и безграничный свет.

Жизнь — это путешествие, на пути которого встречаются бесчисленные препятствия и грязь, но есть и бесконечные весенние цветы и осенние луны. Если наше сердце всегда будет покрыто мрачной пылью, если исток души высохнет, взгляд померкнет, мы утратим жизненную силу и боевой дух, как тогда наш жизненный путь сможет стать прекрасным? А если мы сможем сохранить здоровый и позитивный настрой, то даже находясь в бедственном положении, окруженные со всех сторон врагами, мы обязательно доживем до того дня, когда «за горами и реками, казалось бы, нет выхода, но за темной ивой и яркими цветами вдруг открывается новая деревня».

К тому же, если говорить о реальности, временные стоны и вопли пессимистов и разочарованных людей, хотя и могут вызвать кратковременное сочувствие и жалость, в конечном итоге приводят к презрению и раздражению со стороны окружающих; а оптимистичные и целеустремленные люди, пройдя через длительное терпение и борьбу, усилия и открытие новых горизонтов, в конце концов завоюют не только цветы и аплодисменты, но и взгляды, полные уважения.

Хотя сейчас наши жизненные обстоятельства различаются, поверьте: судьба справедлива ко всем. Ведь за окном есть и земля, и звезды — все зависит от того, сможете ли вы закалить в себе сильное сердце и развить пронизательный взгляд, чтобы сквозь пыль и грязь лет найти яркие и сияющие звезды. Не стоит сначала спрашивать, как жизнь относится к вам, — лучше спросите себя, как вы относитесь к жизни.

Если ты уверен в себе и полон самоуверенности, ты сохранишь оптимистичный и позитивный настрой, поверив, что способен достичь чего угодно. Тогда ты добьешься успеха. Напротив, страх потерять то, что имеешь, и глубоко укоренившееся чувство неполноценности повлияют на твоё самоощущение, а значит, и на твою способность добиваться успеха. Однако на пути личных усилий, не сумев правильно настроить свой внутренний настрой, мы легко допускаем различные ошибки.

Думаю, у каждого был такой опыт: вы принимали твёрдое решение сделать что-то, что могло бы кардинально изменить вашу жизнь, но не смогли довести дело до конца. Думаю, каждый из нас испытывал страх перед успехом. У людей бывают самые разные причины бояться успеха:

Во-первых, это страх перед возможными негативными последствиями.

У Нэнси трижды появлялась возможность получить повышение, но каждый раз её поведение заставляло начальника пересмотреть своё решение. Нэнси действительно хотела получить повышение, но если бы её желание сбылось, её заработок впервые превысил бы доход мужа, и она боялась, что это вызовет у него чувство угрозы, в результате чего он перестанет считать её такой милой.

Второй тип — страх потерять то, что уже имеешь, и боязнь окончательного провала.

Многие боятся, что в итоге потерпят неудачу, и именно такое отношение приводит многих к провалу. Джилл очень хотела работать в секретариате, но в глубине души боялась, что, если действительно получит эту работу, ей будет трудно с ней справиться. Поэтому она всегда намеренно упускала шансы получить эту должность.

Третий тип: страх ограничений.

Джефф любит заниматься работой, связанной с компьютерами, и очень в этом разбирается. Его начальник собирается перевести его в компьютерный отдел, но каждый раз, когда начальник собирается принять окончательное решение, Джефф обязательно совершает какую-нибудь серьёзную ошибку. Он боится, что если начальник действительно переведет его в этот отдел, а ему вдруг перестанут нравиться компьютеры, то он навсегда окажется там в ловушке.

Если у вас похожая ситуация, читайте дальше!

(1) Чтобы преодолеть опасения, нужно понять, чего именно вы боитесь.

Определите, что именно вас беспокоит. Джилл беспокоилась не о том, что не выдержит испытаний на начальном этапе, а о том, что, получив эту работу, она может потерпеть неудачу.

(2) Избавьтесь от страха.

Нэнси боялась, что если она будет зарабатывать больше мужа, у него возникнет чувство угрозы. Для неё единственным способом решить эту проблему было откровенно обсудить этот вопрос с мужем.

(3) Всегда готовьтесь к худшему.

Спросите себя: «Каков будет худший исход?» Джефф, например, опасался перевода в компьютерный отдел. А худшим исходом для него могло быть лишь то, что ему пришлось бы вернуться на прежнюю должность или искать новую работу.

Неудачи могут оказать разрушительное влияние на жизнь, но их также можно превратить в полезный опыт. Рассматривайте неудачи как опыт — как гласит пословица: «Не провалившись в яму, не научишься мудрости».

В жизни неудачи — это катализатор, подталкивающий нас к совершенствованию наших планов. Например, вы реализуете программу похудения. Успех побуждает вас не сдаваться и продолжать. В первые два месяца вы в среднем теряли по два фунта в неделю. Но потом ситуация изменилась. Вы набрали обратно один фунт. Этот небольшой откат — важная часть процесса совершенствования вашей программы похудения. Если вы с этого момента будете более внимательно следить за потреблением калорий и продолжите тренироваться, ваш вес снова начнёт снижаться.

Карьерный рост и личностное развитие неразрывно связаны с неудачами, рисками и переменами. Если не рисковать, то вы никогда не продвинетесь вперёд.

Салли работала в небольшой оптовой компании. Когда в компании освободилась должность офис-менеджера, она обсудила эту вакансию со своим начальником. Она была очень рада, что получила эту должность. Салли отлично справлялась со всеми аспектами работы, но из-за страха неудачи не решалась идти на риск. А начальнику нужен был человек, готовый брать на себя ответственность и принимать решения, даже если иногда они оказывались ошибочными. Поэтому в конце концов она всё-таки потеряла эту работу.

У всех бывают неудачи, главное — вовремя признать свою ошибку и найти способ исправить ситуацию. Не зацикливайтесь на неудаче, найдите время, чтобы выяснить причины и извлечь из этого урок. Если вы не сможете избавиться от последствий неудачи, вы застрянете на месте.

Не придавайте неудачам слишком большого значения: одна неудача не означает, что вы провалили всю жизнь, а провал в одном деле ни в коем случае не означает, что вся ваша жизнь — провал. Неудача — это лишь временная заминка, не стоит воспринимать её как вопрос жизни и смерти. Всегда сохраняйте позитивный настрой, и вы станете на шаг ближе к успеху.

2. Настрой и судьба

Судьба человека тесно связана с его настроем: настрой влияет на судьбу. Если мы думаем о счастье, то будем смотреть на вещи с оптимизмом и с оптимизмом относиться к судьбе; если же мы думаем о печали, то и наше отношение к судьбе будет печальным.

Наша судьба полностью зависит от нашего настроя. Эмерсон сказал: «Человек — это то, о чём он думает весь день».

Самая большая проблема, с которой сталкиваемся мы с вами, и единственная, с которой нам приходится справляться, — это как выбрать правильные мысли. Если нам удастся это сделать, мы сможем решить все проблемы.

Если мы думаем о счастье, мы будем счастливы; если мы думаем о печали, мы будем печальны; если мы думаем о страшных ситуациях, мы будем испытывать страх; если мы думаем о плохих мыслях, мы, пожалуй, не сможем обрести душевный покой; если мы думаем о неуда-

чах, мы потерпим неудачу; если мы погружаемся в саможаление, все будут сознательно избегать нас.

Это не означает, что ко всем трудностям мы должны относиться с привычным оптимизмом. Жизнь не так проста. Однако всем следует выбирать позитивный настрой, а не негативный. Другими словами, мы должны заботиться о своих проблемах, но не беспокоиться. В чём же разница между заботой и беспокойством? Забота означает понимание сути проблемы и спокойное принятие различных мер для её решения, тогда как беспокойство — это безумное кружение в замкнутом круге.

Ровель Томас сыграл главную роль в знаменитом фильме о походах Аленбея и Лоуренса во время Первой мировой войны.

Вместе с несколькими помощниками он снимал кадры войны на нескольких фронтах, запечатлев на пленке Лоуренса и его разношёрстную арабскую армию, а также завоевание Аленбеем Святой Земли. Его речь, вставленная в фильм — «Аленбей в Палестине и Лоуренс Аравийский», — произвела огромный фурор в Лондоне и во всём мире. После грандиозного успеха в Лондоне он с большим успехом объехал несколько стран. Затем он потратил два года на подготовку к съёмкам документального фильма о жизни в Индии и Афганистане. Когда Лоуэлл Томас столкнулся с огромными долгами и глубоким разочарованием, он не тревожился. Он знал: если он позволит неудачам сломить его дух, в глазах окружающих, и особенно в глазах кредиторов, он станет ничтожеством. Поэтому каждое утро, прежде чем отправляться по делам, он покупал цветок, вставлял его за лацкан и с высоко поднятой головой шел по Оксфорд-стрит. Он мыслил позитивно и не позволял неудачам сломить себя. Для него неудачи были частью всего процесса — полезной тренировкой, без которой невозможно достичь вершин в карьере. Обладая невероятной силой духа, он, преодолев множество трудностей, наконец выбрался из затруднительного положения.

Из этого видно, что настрой и судьба тесно связаны, а сила настроя может быть гораздо больше, чем мы можем себе представить. Поэтому мы не должны игнорировать силу настроя, а должны осознавать связь между ним и судьбой, развивать правильный настрой и строить свою судьбу.

3. Поведение следует за настроем

Когда Бог говорит вам «нет», он одновременно дарит вам лучшую возможность. Мудрый человек всегда найдет пользу даже в несчастной жизни, а глупый человек, каким бы счастливым ни была его жизнь, всегда будет испытывать безграничную печаль. Разве не слишком мучительно целыми днями беспокоиться то об одном, то о другом? С наступлением утра следует быстро вставать и сказать себе: «Это начало нового дня, и я должен ценить его».

Во всех отраслях и в самых разных условиях есть люди, добившиеся успеха. Успех — это легко сказать, но воплотить его в реальность очень сложно. Бог часто говорит нам «нет» и, прежде чем мы добьемся успеха, насылает на нас множество бедствий, так что наш путь к успеху всегда полон бурь и дождей.

Только при позитивном и здоровом настрое человеку под силу правильное мышление и правильные поступки. Аналогично, при негативном и нездоровом настрое возникают ошибочные мысли и поступки. Два приведенных ниже противоположных примера подробно проиллюстрируют эту истину.

Первый пример: в эпоху династии Цин некто по имени У Тан занимал должность уездного префекта в провинции Цзянсу. Однажды к нему пришли с известием о смерти давнего друга семьи У Тана; лодка с покойным стояла на канале за пределами города. У Тан послал слугу с 200 лянмами серебра и договорился, что в другой раз, когда у него будет свободное время, он придет выразить соболезнования.

Когда слуги вернулись с серебром, их рассказ о том, как проходила передача, не совпал с описанием, которое давал У Тан. Только после подробного расспроса выяснилось, что серебро

было передано не тому человеку. У Тан очень рассердился и немедленно приказал слугам вернуть эти 200 лянов серебра.

Его советник, подумав, напомнил У Тану, что возвращение уже переданного подарка может задеть чувства уездного магистра, и что лучше просто пойти навстречу. У Тан согласился с этим и на следующий день специально отправился на лодку, чтобы выразить соболезнования.

Оказалось, что на корабле, куда по ошибке были отправлены 200 лянов серебра, также находились люди, направлявшиеся на похороны — две сестры из маньчжурской семьи. Из-за упадка семьи и безразличия окружающих им пришлось самим сопровождать гроб на север. Всю дорогу они были одиноки и покинуты, никто не поднимался на борт, чтобы поинтересоваться их благополучием, и они даже не могли представить, что здесь встретят давнего друга своего отца.

У Тан не стал раскрывать тайну, отдал дань уважения на корабле, пообщался с сестрами, проявив искреннюю заботу, а затем уехал в паланкине обратно в уездную администрацию.

Кто бы мог подумать, что судьба так обернется: спустя много лет старшая из сестёр стала императрицей Циси, которая, управляя страной из-за занавеса, превратилась в верховную правительницу Китая.

Царица-мать Циси не забыла о том уецком управителе У, о котором часто спрашивала при дворе; умные министры, пользуясь случаем, представляли доклады с просьбой о награждении У Тана. У Тан получал одно повышение за другим; будь он не столь посредственен в талантах и учености, царица-мать с радостью назначила бы его губернатором провинции. В конце концов У Тан стал губернатором и на время обрёл большую известность.

Представьте себе: если бы У Тан не обладал позитивным и здоровым настроением, он, возможно, поступил бы иначе, что привело бы к совершенно иной судьбе. Предположим, что, узнав об ошибке с доставкой серебра, У Тан, в порыве гнева, но с чувством сожаления, решил бы разобраться с этим делом: он заставил бы слуг отправиться на корабль и вернуть серебро. Слуги, прибыв на корабль сестёр, с жестокостью и безразличием, грубо и варварски угрожали бы им, а то и избивали бы их, и, несомненно, смогли бы вернуть серебро. Но об этом деле очень быстро разнеслась бы молва по городу. Ни в коем случае не стоит недооценивать эти 200 лянов серебра: в то время зарплаты чиновников Цинского правительства были мизерными, годовой оклад даже высокопоставленного чиновника первой степени не превышал 200 лянов, не говоря уже о скромном уездном префекте. Если уездный управитель принес 200 лянов серебра в знак соболезнования, он, несомненно, был коррумпированным чиновником. Стоило только попасться на глаза какому-нибудь любопытному человеку — и ему не избежать обвинений, а возможно, и потери должности.

Свадьбы и похороны — важные события в жизни китайцев, а дарить подарки — естественно для человека. Если подарок выбран неверно, а потом его пытаются вернуть, это наносит ущерб репутации. Если об этом разнесется слух по городу, это наверняка станет поводом для шуток на некоторое время. Для главы уезда совершить такую глупость — действительно смешно.

Советник, взвесив ситуацию с осторожностью, посоветовал У Тангу принять ситуацию такой, какая она есть, и пойти навстречу людям: потеря всего лишь 200 лян серебра — это ничто.

У Тан также прислушался к совету своего советника и не потребовал возврата серебра, после чего отправился на корабль, чтобы выразить соболезнования. Он поговорил с сестрами, проявив сочувствие и терпимость, и проявил к ним искреннюю заботу, что заставило сестёр прослезиться от благодарности и запомнить этот момент на всю жизнь.

Если бы У Тан не подошёл к этому делу с позитивным настроением, возможны были бы два исхода: во-первых, он стал бы предметом насмешек, потерял бы лицо и подвергся бы подозре-

ниям в происхождении своего состояния из неизвестных источников; во-вторых, он вызвал бы ненависть сестёр. Учитывая характер Циси, было бы странно, если бы она не приказала конфисковать его имущество и казнить его. В таком случае его судьба резко изменилась бы к худшему, приведя к потере должности и гибели, что повлекло бы за собой гибель всего рода.

На самом деле У Тан подошёл к делу с позитивным настроем и проявил инициативу: потратив 200 лян серебра, он оказал большую услугу, и благодаря этому его судьба изменилась к лучшему, его карьера шла как по маслу, и он достиг больших высот. Нам тоже следует извлечь из этого урок.

Второй пример: родители Гао Мина были профессорами в одном из известных университетов. Они предъявляли к своему единственному ребенку чрезвычайно строгие требования и давали ему очень строгое воспитание, стремясь воспитать из него человека, достигшего большего успеха, чем они сами. Но не все шло так, как хотелось: успеваемость Гао Мина так и оставалась невысокой, и он несколько лет подряд сдавал вступительные экзамены в университет, но каждый раз терпел неудачу. Гао Мин был разочарован, но родители не могли с этим смириться и по-прежнему настаивали на том, чтобы он продолжал повторять материал.

Сильное чувство неполноценности и многолетняя чрезмерная забота и опека со стороны родителей, которые во всём принимали решения за него, привели к тому, что мышление Гао-мина отклонилось от нормального русла. Столкнувшись с одноклассниками, которые были намного младше его, Гао Мин вообще не имел желания учиться. В состоянии подавленности, уныния, безысходности и раздражения Гао Мин влюбился в одну девочку из класса по имени Шаша. Но она к нему не испытывала никаких чувств. Только после того, как Гао Мин упорно ухаживал за ней и умолял, Шаша с трудом согласилась пойти к нему домой, чтобы немного поиграть.

Гао Мин был вне себя от радости, но едва они переступили порог дома, как мать Гао Мина прогнала Сасу, избив и отругав её, а затем отчитала самого Гао Мина за то, что он не учится как следует, а только занимается всякой ерундой.

Гао Мин, который всегда смирялся со всем, что с ним происходило, из-за этого случая вступил с матерью в очень ожесточенную ссору. После ссоры обе стороны успокоились. Но на этом дело не закончилось: чем больше Гао Мин об этом думал, тем больше ему становилось грустно, и глубокой ночью, воспользовавшись тем, что родители крепко спали, он взял кухонный нож и зарубил их насмерть.

Гао Мин, естественно, не смог избежать правосудия и проведет остаток своей жизни в тюремной камере.

Это трагедия, в которой родной сын убил своих родных родителей; судьбы обеих сторон одинаково трагичны и заставляют задуматься.

Родители Гао Мина не относились к таким вопросам, как взросление сына, поступление в университет и его романтические отношения, с позитивным и здоровым настроем, а, напротив, действовали по-своему, руководствуясь негативным и нездоровым мышлением, что и привело к трагедии. Хотя они и были высокообразованными интеллектуалами, обладающими выдающимся талантом, в вопросах воспитания детей они явно не отличались способностью к вдумчивому подходу.

Если бы родители Гао Мина отнеслись к поступку сына с пониманием, сочувствием, терпимостью и самоанализом, они не заставляли бы сына, не любящего учиться, заниматься учебой.

Поступление в университет — это, пожалуй, то, чего желают все родители для своих детей. Конечно, поступление в университет важно, но оно не является обязательным условием. Человек должен стремиться к успеху в жизни, а это не имеет тесной связи с тем, поступил он в университет или нет. Диплом не отражает способности человека и тем более не является показателем его успеха.

Непоступление в университет — это не конец, а начало. Родители должны дать ребенку уверенность и смелость, чтобы он мог пойти по пути, который больше подходит ему, и стремиться к «диплому» жизни, а не к «диплому» университета.

Неудача на вступительных экзаменах может вызвать у ребенка разочарование, но мы не должны из-за этого ставить крест на всей его жизни.

Гао Мин, возможно, и гений, но он точно не гений в учёбе и сдаче экзаменов. Считать, что вступительные экзамены в университет доказывают, что Гао Мин — гений или талант, — огромная ошибка, тем более если речь идёт о китайской системе вступительных экзаменов, носящей характер азартной игры.

Если бы родители Гао Мина отнеслись к этому делу с позитивным настроем — к его провалу на экзамене, к тому, что он привел домой девушку, — то они предоставили бы ему больше возможностей для самореализации и позволили бы ему пойти по пути, более подходящему ему самому. К сожалению, родители Гао Мина поступили иначе: их поведением управляли тревога, страдание, тщеславие, позор и стыд, и они упорно заставляли сына идти по пути, который ему уже надоел.

Точно так же, если бы Гао Мин отнесся к сдаче экзаменов с позитивным и здоровым настроем, понял бы искреннюю заботу родителей, усердно учился, поступил в университет или в престижный вуз, то он не только оправдал бы и осуществил надежды родителей, но и придал бы своему будущему немного больше света. Поступление в университет, хотя и не является обязательным условием успеха в жизни, всё же полезно для приобретения дополнительных знаний. Гао Мин не поступил так и не отнёсся к этому вопросу с любовью к себе, самоанализом и пониманием, а вместо этого проявил печаль, страдание, беспомощность и отвращение, что привело к его неоднократным неудачам на экзаменах.

Когда родители запретили ему встречаться с однокурсницей, Гао Мин снова отнесся к этому с пассивным и нездоровым настроем, позволив таким чувствам, как тщеславие, стыд, жестокость и неполноценность, управлять своим поведением. Он проявил такую жестокость по отношению к своим родителям, что в итоге привело к взаимному ущербу.

Эти два примера показывают, что то, какое отношение определяет поведение человека, является привычкой. Если человек часто руководствуется позитивным и здоровым отношением, то независимо от того, с какими трудностями он сталкивается и в какие неблагоприятные обстоятельства попадает, развитие событий всегда будет идти в благоприятном направлении. Только с позитивным и здоровым настроем можно добиться благоприятного исхода. Если же человек всегда смотрит на людей и события с негативной и нездоровой точки зрения, считая, что вокруг него царит безграничная тьма, что перед ним нет пути, что повсюду таятся опасности, что ему трудно добиться принятия и признания со стороны окружающих, что все его начинания заканчиваются неудачей, то эти неудачи, в свою очередь, усугубляют его негативный настрой, и жизнь погружается в замкнутый круг, в котором неудача становится неизбежной.

Поэтому, чтобы выжить и жить полноценной жизнью, мы должны относиться ко всему с позитивным и здоровым настроем. Это выгодно как для нас самих, так и для окружающих. Позитивный и здоровый настрой — это универсальный ключ, способный открыть все двери на пути к успеху и позволить вам продвигаться вперед без препятствий. Возможно, иногда вы будете двигаться быстрее, а иногда — медленнее, но в итоге вы всегда будете приближаться к своей цели. Негативный и нездоровый настрой — это сеть, болото: как только вы попадёте в него и не примите твёрдое решение выбраться, чем больше вы будете сопротивляться, тем сильнее вас затянет, и чем больше вы будете барахтаться, тем глубже погрузитесь.

Каждый из нас должен выработать позитивный и здоровый настрой и держаться подальше от негативного и нездорового.

4. Настрой определяет будущее

То, с каким настроем человек смотрит на мир и с каким отношением подходит к делам, зачастую определяет его будущее и судьбу на всю жизнь.

Один мой друг рассказал историю, которую он наблюдал, о связи между настроем и будущим:

Более тридцати лет назад, одной зимой, пожилой профессор, «отправленный в глубинку» из столицы, приехал со всей семьёй в их деревню, чтобы поселиться там и пройти «перевоспитание» бедными и средними крестьянами, или, иначе говоря, трудовую переработку. Семья старого профессора состояла из четырёх человек — супругов, их младшей дочери и старшего внука. Их поселили во дворе за моим домом, и они прожили там более десяти лет. В те особые времена отношение членов семьи к старому профессору было неоднозначным, особенно со стороны его двух дядей.

Второй дядя в то время был командиром сельского отряда ополчения, отличался очень высоким «идеологическим сознанием», считал себя человеком с чётким чувством справедливости, способным в любой момент провести чёткую грань между «врагами» и «своими», и относился к семье старого профессора как к заклятым врагам. Он добровольно «взял на себя» «обязанность» следить за ними и «воспитывать» их, часто бросая на старого профессора гневные взгляды и обрушиваясь на него с оскорблениями. Однажды его бабушка, не выдержав этого, сказала второму дяде: «Он же из большого города, образованный и воспитанный человек, зачем тебе так с ним обращаться... На тебя обрушится возмездие». Второй дядя громко заорал: «Какой там из большого города? Разве он не вонючий интеллигент, капиталистический эмигрант? Я даже диких зверей не боюсь, разве я буду бояться профессора?»

А третий дядя вел себя совершенно противоположным образом. В то время он ещё учился в средней школе и относился к семье старого профессора как к родным, а к самому профессору, обладающему обширными знаниями, проявлял глубокое уважение и искреннее восхищение. Он не только беседовал с ним и обращался за советами, но и часто помогал семье старого профессора носить воду, мельть муку и выполнять прочую черную работу. Старый профессор особенно любил его третьего дядю, часто весело болтал с ним и даже проводил с ним долгие беседы до поздней ночи. Позже он даже подарил третьему дяде много книг.

В 1977 году, когда возобновили вступительные экзамены, его тётка, бросивший учёбу уже три-четыре года назад, под поддержкой и руководством старого профессора поступил в Университет Цинхуа, заняв первое место в округе. В тот же год в Университет Цинхуа поступила и младшая дочь старого профессора — которая впоследствии стала его тётей.

В следующем году старого профессора с женой и их внуком специальным автобусом доставили обратно в Пекин. Сегодня его третий дядя и тётя уже давно являются талантливыми научными руководителями аспирантов и стали опорой государства.

А вот его второй дядя — совсем другое дело: он до сих пор живёт в деревне, ничего не добившись, и продолжает возделывать свой участок площадью один му и три фэня. Ни волна реформ новой эпохи, ни политика партии по обогащению народа не смогли изменить его положение. На плодородной земле своего родного края он по-прежнему ведёт бедную жизнь, идя по своему бледному жизненному пути.

Мировоззрение человека и его отношение к жизни, то есть то, что мы обычно называем «настроением», зачастую определяют его будущее и судьбу.

5. Чем больше нетерпеливости, тем больше потерь

Это общество пронизано нестабильным психологическим настроением: нестабильны студенты, нестабильны работодатели — почти все заражены этой нестабильностью. Но кто знает, что мы теряем за этой нестабильностью?

Есть такая новость: на одной ярмарке вакансий одна компания, рассмотрев 84 анкеты выпускников вузов, обнаружила, что 5 человек одновременно были председателями студенческих советов одного и того же вуза, а 6 — старостами одного и того же класса в этом же вузе,

отмеченными как «отлично успевающие и имеющие высокие моральные качества». Если провести небольшое исследование в университетских кампусах, то можно обнаружить, что некоторые люди перепечатают чужие сертификаты о сдаче экзаменов по английскому языку, сертификаты о сдаче экзаменов по информатике, свидетельства о получении стипендий, грамоты «отличного студенческого руководителя», а также опубликованные статьи, придавая им новый облик, и превращают их в свои «блестящие достижения»... Некоторые выпускники вузов, стремясь привлечь внимание работодателей, даже превращали свои резюме в роскошные альбомы с художественными фотографиями.

Когда работодатели сетуют: «Современные студенты такие поверхностные», стоит задуматься: а разве сами работодатели не такие же поверхностные? Они требуют только самых лучших специалистов, готовых сразу же после прихода в компанию проявить себя во всех сферах и владеть всеми навыками... Лучше всего сразу найти настоящую жемчужину, способную немедленно приносить прибыль. Но разве такие завышенные и нереалистичные требования не заставляют соискателей приукрашивать реальность, фальсифицировать данные и надуть свои достижения?

Темы выпускных экзаменов определяются исходя из реальной жизни и в значительной степени отражают общее настроение современного общества. Помню, что в 1999 году темой сочинения на выпускном экзамене было «Если бы память можно было пересадить» — это мечта многих современных молодых людей: как бы хорошо, если бы можно было без особых усилий мгновенно стать умнее. Все забыли о принципе перехода от количественного к качественному изменению и предпочитают верить в мгновенный результат. Они даже мечтают о том, чтобы учёные изобрели «инъекцию знаний», которая за считанные секунды превратила бы их в гениев — всё это проистекает из чувства тревоги и нетерпеливости.

В общественной жизни нетерпеливость присутствует повсюду и всегда: это и нетерпеливость, тщательно создающая «новое платье короля», и нетерпеливость, выражающаяся в «пересадке цветка на другое дерево» и «экономической выгоде», и, тем более, нетерпеливость, проявляющаяся в том, что всё делается «на ходу» и «с одного маха». Проявляется это в каждом человеке примерно так: он занимается чем-то без увлечения, то сегодня так, то завтра иначе, пробует все понемногу и ни в чем не углубляется; или действует бессистемно, хочет и рыбу, и медвежью лапу, или, глядя на соседнюю гору, считает её выше своей, не может успокоиться, не выносит одиночества, при малейшем неудачном повороте легко сдаётся и никогда не готов отдать все силы делу. Но по сути это не что иное, как чрезмерная нетерпеливость, стремление к быстрым результатам и жажда успеха.

Сегодняшняя эпоха — эпоха искушений: роскошные автомобили и красавицы, роскошные особняки и виллы, общество, погрязшее в шуме и суете. Чтобы противостоять этим искушениям, требуется неординарная сила воли. В этом сверкающем и пестром мире кажется, что каждому трудно удержать свое трепещущее сердце, которое, окружив тебя, без оглядки увлекает вперед, к неописуемым искушениям. Среди всех этих искушений есть призрачная слава и сверкающая золотом выгода. Эта ослепительная слава и богатство — источник человеческой суетливости.

Мы все обычные люди, и кто из нас может остаться равнодушным перед искушениями? Но когда нам действительно приходится делать выбор, сталкиваясь с многообразными и сложными искушениями, станем ли мы рабами славы и богатства или останемся верными своему истинному «я»? Если мы, увлеченные жаждой славы и богатства, пойдем на поводу у своих страстей, то окажемся в плену беспокойства. Кроме того, есть и внутренние причины. Психологи считают, что беспокойство и нестабильность обычно являются проявлением чрезмерно высокого уровня мотивации и тревожности. Стремление к комфорту, избегание умственных усилий, халатное отношение к обязанностям, разрастающаяся лень — если долго идти с таким нестабильным настроением, это легко приведет к потере рациональности и постепенно превра-

тится в патологическую личность. Как гласит пословица: «Спешишь — не дойдешь». Поэтому психологи снова и снова предупреждают людей: уровень мотивации и степень тревоги при достижении какой-либо цели должны быть умеренными. У всего есть свои законы и последовательность. Грандиозные жизненные цели должны основываться на накоплении множества небольших целей; следует уделять внимание накоплению количества. Когда нас одолевают тревоги, важно и решаяще быстро перенастроить фокус своего внутреннего взгляда, избавиться от угнетенного настроения и дать возможность оседать песку нетерпеливости.

Модернизация включает в себя два уровня: материальную и духовную. Признаки современного человека не ограничиваются умением говорить по-английски, водить автомобиль, получать высокие баллы на экзаменах для выезда за границу, разбираться в интернет-технологиях и носить одежду известных брендов. Без трезвого понимания и осмысления современного общества, без сознательного совершенствования собственной личности и моральной заботы о других членах общества человек остается лишь «духовным нищим».

Поэтому мы должны отвергать поверхностность и стремление к мгновенному успеху. Даже в эпоху цифровой жизни вам по-прежнему необходимо точно определить ту самую отправную точку. Вероятно, именно в этом и заключается причина, по которой всё больше учёных выступают за рациональность и гуманистический дух.

Отказ от поверхностности и сдерживание поверхностности не означают, что мы должны подавлять наши амбиции и стремление к успеху, а означают, что мы должны сдерживать наше неумное стремление к совершенствованию; сдерживать поверхностность — это не значит сдерживать наш смелый порыв вперед, а сдерживать наше стремление к спекуляциям и уловкам; сдерживать поверхностность — это не значит сдерживать наши усилия, сопровождаемые потоками пота, а сдерживать наше мелочное и бессмысленное стремление к соперничеству. Чтобы обуздать поверхностность, нужна решимость добиться великих дел и неустанное упорство — это не только внутреннее самосовершенствование, но и сила духа, которую нужно долго и упорно закалять.

В этом коротком жизненном путешествии, сдерживая поверхностность, мы побеждаем одного из главных врагов на нашем жизненном пути. Взяв это за отправную точку, мы будем прокладывать себе путь сквозь тернии и препятствия, достигая одной вершины за другой.

6. Остерегайтесь «небрежности»

На жизненном пути повсюду таятся ловушки, и если мы хотим пройти его без препятствий, нам нужно внимательно распознавать эти ловушки и обходить их. Поэтому, чтобы успешно пройти по жизни, не будьте беспечны.

Самое вероятное, что может привести даже опытного человека к падению и неудаче, — это самоуверенность. Однажды один старший коллега, считавший себя ветераном делового мира, сменив сферу деятельности, решил, что те же стратегии, методы и приемы принесут ему такой же успех. Он редко прислушивался к иным мнениям своих подчиненных и действовал по-своему. В результате его новое предприятие закрылось уже через год.

Наиболее ярким проявлением самоуверенности является упорство в своих действиях и поведение, будто «все вокруг пьяны, а я один трезв». Например, один обаятельный государственный служащий, уйдя с должности, время от времени выступал в качестве приглашенного ведущего новостных программ. По логике вещей он должен был быть хорошо знаком с процессом записи, однако его выступления оставляли желать лучшего: он плохо контролировал время, неоднократно попадал в неловкие ситуации и даже после окончания программы продолжал говорить: «Сейчас будет реклама, давайте сделаем перерыв!»

Это два наиболее распространенных вида самоуверенности. Первый тип заключается в том, что человек считает, будто один успех гарантирует успех во всех случаях, а второй — в том, что человек слишком полагается на свой личный шарм, не проявляя той осторожности и трепета, которые присущи успешным людям, и не уделяя должного внимания подготовке и

консультациям. Несмотря на то что после ошибки он ведёт себя спокойно и не теряет самообладания в критической ситуации, его авторитет всё равно значительно снижается.

Небрежность, по сути, является проявлением чрезмерной самоуверенности и высокомерности, когда человек полагает, что учёл «всё, на что следует обратить внимание». На самом деле именно из-за отсутствия духа Конфуция, который «входя в Большой храм, спрашивал о каждом деле», вы не обращаетесь к другим за советом, и, естественно, другие не будут вам помогать по собственной инициативе.

Тем, кто умело водит машину или выполняет свою работу, для поддержания благополучия и успеха необходимо сохранять настрой «каждый раз, как будто это первый раз» и ни в коем случае не проявлять самоуверенности! «У человека не бывает тысячи дней благополучия, а у цветка — ста дней расцвета», — именно в этом и заключается смысл.

7. Раскройте свои необычайные способности

В жизни повсюду нужен позитивный настрой — не только в отношении того, что вас интересует, но и в отношении других мелочей повседневной жизни, ведь позитивный настрой способен раскрыть безграничный потенциал. Позитивный настрой — это обязательное качество успешного человека.

Знаменитый тренер Вуден, которого называют легендарным, в течение двенадцати лет возглавлял баскетбольную команду Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе и привёл её к десяти победам в национальном чемпионате. Такие блестящие достижения сделали Вудена одним из самых популярных и компетентных баскетбольных тренеров в истории.

Однажды журналист спросил его: «Тренер Вуден, как вам удаётся сохранять такой позитивный настрой?»

Вуден с удовольствием ответил: «Каждый день перед сном я подбадриваю себя и говорю: „Сегодня я сыграл очень хорошо, а завтра сыграю ещё лучше“».

«И это всего лишь одна короткая фраза?» — с некоторым недоверием спросил журналист.

Вуден решительно ответил: «Короткая фраза? Я придерживаюсь её уже двадцать лет! Дело не в том, короткая она или нет, а в том, продолжаешь ли ты это делать. Если не можешь быть последовательным, то даже длинные речи не помогут».

Удсон обладал необычайной позитивностью, которая проявлялась не только в его увлечении баскетболом, но и во всех других аспектах жизни. Помню, в одном журнале я читал такую историю: однажды он ехал с другом на машине в центр города. Столкнувшись с пробкой, в которой машины шли одна за другой, друг был недоволен и начал постоянно жаловаться, но Вуден с радостью сказал: «Какой же оживлённый город!»

Друг с любопытством спросил: «Почему твои мысли всегда отличаются от мыслей обычных людей?»

Вуден ответил: «В этом нет ничего удивительного. Я смотрю на вещи с точки зрения того, о чём думаю. Будь то печаль или радость, моя жизнь всегда полна возможностей, и появление этих возможностей не зависит от моей печали или радости. Если я буду постоянно поддерживать позитивный настрой, то смогу воспользоваться этими возможностями и раскрыть в себе ещё больше скрытого потенциала».

Позитивный настрой — это необходимое качество любого успешного человека. Позитивный настрой способствует самосовершенствованию и раскрытию скрытого потенциала.

8. Стань хозяином своей судьбы

Судьба не предначертана свыше и не определяется исключительно внешними условиями; чтобы управлять своей судьбой, необходимо прилагать неустанные усилия.

Ли Ка-син — бизнес-гений, но это не значит, что он с рождения был счастливчиком, и это не имеет никакого отношения к его предкам.

Предки Ли Ка-сена происходили из настоящей семьи ученых. Согласно родословной семьи Ли, в конце эпохи Мин и в начале эпохи Цин прародитель Ли Миншань, спасаясь от военных беспорядков, переселился со всей семьёй из Путяня (провинция Фуцзянь) в уезд Хайян префектуры Чаочжоу (ныне город Чаочжоу). Если проследить историю семьи ещё дальше, то предки рода Ли происходили из. С момента поселения прародителя Ли Миншаня в Чаочжоу до поколения Ли Ка-синга прошло ровно 10 поколений.

В семье Ли царили традиции строгого подхода к учебе и обширных знаний. Прадед Ли Ка-сена, Ли Пэнвань, был одним из восьми «багонов» — гражданских чиновников, отобранных династией Цин. Дед Ли Ка-сена, Ли Сяофань, был «сюцаем» (ученым-чиновником) в конце эпохи Цин, но не поступил на государственную службу и жил в уединении в деревне. Начало XX века пришлось на эпоху, когда Китай страдал от угнетения со стороны великих держав, а западная культура постепенно проникала в страну. Ли Сяофань, глубоко изучивший «Четыре книги» и «Пять классиков», решительно отправил своих сыновей Ли Юньчжана и Ли Юньти на восток, в страну Фудзо, для получения образования: один изучал коммерцию, а другой — педагогику. По завершении обучения они вернулись на родину и занялись педагогической деятельностью в Чаочжоу и Шаньтоу.

Отец Ли Ка-синга, Ли Юньцин, также пошёл по пути учёности и преподавания. Ли Юньцин с детства был умным и любознательным, неустанно трудился и на каждом экзамене всегда занимал один из первых мест. В 1913 году (в возрасте 15 лет) он поступил с отличными результатами в провинциальную среднюю школу Цзиньшань, а в 1917 году, по окончании учебы, занял первое место в школе. В то время материальное положение семьи ухудшилось, и у них не было средств на его поступление в университет, поэтому Ли Юньцин, приняв искреннее приглашение школы Ляньян Маоде, начал свою карьеру преподавателя.

Спустя несколько лет Ли Юньцин оставил преподавание и занялся коммерцией, переплыв океан и устроившись продавцом в компанию «Юхэ», открытую чаоцзянскими купцами в городе Самборонг на Яве. Вскоре из-за нестабильной обстановки Ли Юньцин вернулся домой и устроился казначеем и кассиром в банковское учреждение «Хэнъань» в городе Чаоань. Однако вскоре из-за новых потрясений в общественной обстановке банковское учреждение обанкротилось.

Потерпев неудачу в бизнесе, Ли Юньцин был вынужден вернуться к преподавательской деятельности и стал учителем в школе Хоугоу в Лонду, где проработал до падения Чаочжоу, после чего вся семья переехала в Гонконг. Казалось, он был рождён, чтобы быть учителем: вернувшись к преподавательской деятельности, он благодаря своим педагогическим способностям завоевал всё большую репутацию, и весной 1935 года был назначен директором начальной школы «Хунъань» в Аньбу. Независимо от того, насколько нестабильной была обстановка в стране и насколько жестоким был мир бизнеса, он всегда возвращался к истокам — к преподавательской деятельности. Возможно, Ли Юньцин впитал в себя слишком много традиционных нравственных ценностей, ставя добродетель выше корысти и находя радость в скромной жизни; а может быть, он просто был увлечён делом образования, считая его основой укрепления страны и благосостояния народа.

В семейных традициях Ли мы не найдём ни малейшего намека на склонность к коммерции и накоплению богатства; то, что Ли Ка-синг стал выдающейся фигурой в деловом мире своего поколения, является исключением из правил, и это исключение было сформировано его полным испытанием детством, а также его собственными устремлениями, смелостью, мужеством и интеллектом.

В 11 лет Ли Ка-син вместе с семьёй, спасаясь от японской агрессии, переехал в Гонконг.

Отец Ли Ка-синга, Ли Юньцин — ученый человек с обширными знаниями — сразу же столкнулся с реальностью и вместе со своим старшим сыном Ли Ка-сингом решительно вышел

из «башни из слоновой кости». Он потребовал, чтобы Ли Ка-синг в первую очередь «научился быть гонконгцем».

Чтобы стать выдающимся жителем Гонконга, необходимо обладать превосходными коммуникативными навыками и мощным инструментом общения, а главным инструментом общения в Гонконге является язык.

Распространённым языком в Гонконге является кантонский диалект. Кантонский диалект относится к южно-китайской группе, а диалект Чаошань, на котором говорил Ли Цзячэн, — к южно-фуцзянской группе, и эти диалекты не взаимопонимаемы.

Официальным языком Гонконга является английский, который является важным языковым инструментом в гонконгском обществе.

Ли Юньцин потребовал, чтобы Ли Ка-син овладел этими двумя языками. Во-первых, чтобы укорениться в гонконгском обществе, а во-вторых, чтобы иметь возможность напрямую участвовать в международном общении. В будущем, если он добьётся успеха, он сможет «переступить порог драконьих ворот» и войти в высшее общество Гонконга.

Ли Цзячэн следовал указаниям отца, усердно учился и упорно тренировался. Ли Цзячэн изучал английский язык почти до маниакального увлечения: по дороге в школу и обратно он повторял слова, а глубокой ночью, боясь помешать спать семье, выбегал один под уличный фонарь, чтобы практиковать разговорную речь. Каждый день, едва рассвеваясь, он вскакивал с постели, бормоча что-то под нос, и усердно отработывал навыки разговорного английского.

День за днём, даже когда позже, из-за преждевременной смерти отца, Ли Ка-син бросил учёбу и ушёл работать подмастерьём в чайную и компанию «Чжуннань» по производству часов, он, несмотря на более чем 10 часов тяжёлого труда каждый день, никогда не прекращал изучать английский.

Трудолюбие не осталось без награды. Спустя несколько лет Ли Ка-син в совершенстве овладел этими двумя языками.

Английский язык принёс Ли Цзячэну неимоверное богатство. В процессе создания фабрики «Чанцзян Пластик» Ли Цзячэн, благодаря своему беглому английскому, напрямую вел переговоры с иностранными партнёрами и получил заказы, которые позволили фабрике «Чанцзян Пластик» взлететь. А то, что Ли Ка-син стал одним из ведущих в мире «королей пластиковых цветов», стало возможным благодаря ценной информации, полученной им из англоязычного журнала «Plastics». Что же касается его последующей крупномасштабной международной деятельности, то здесь английский язык был просто незаменим.

Если бы Ли Ка-син владел только чаошанским диалектом, его деловая деятельность ограничилась бы кругом соотечественников из Чаошана. Даже в случае успеха его достижения были бы весьма ограниченными, и он не стал бы тем «магнатом недвижимости», которым является сегодня.

Подобно Ли Ка-чэну, Хо Хон-шань бежал в Макао из-за начала «Гонконгско-японской войны» и падения Гонконга. Хо Хун-шен происходил из знатной семьи и благодаря своему свободному владению английским языком получил должность секретаря в компании «Lianchang». В ходе деловых контактов ему часто приходилось иметь дело с португальскими и японскими бизнесменами, и Хо Хун-шен глубоко осознавал, что, зная только английский, он упустит много деловых возможностей. Поэтому днём он работал, а по вечерам посещал вечернюю школу, где изучал японский и португальский языки.

Ли Ка-син, прибыв из материкового Китая в незнакомый ему Гонконг, в это чрезвычайно конкурентное деловое общество, почувствовал, что всё изменилось. Здесь царил материализм, деньги стали единственным критерием оценки человека, что кардинально отличалось от межличностных отношений на материке; здесь «бизнес — это поле битвы», и даже обладая огромным состоянием, нельзя было позволить себе ни малейшей расслабленности. Можно себе представить, насколько сложно было 14-летнему подростку, чья голова была заполнена поэзией,

классической литературой и нормами этикета, прокормить семью и построить карьеру в такой среде.

Ли Цзячэн так описывал своё тогдашнее состояние ума: «В детстве моя семья не была богатой, но жизнь в целом была спокойной. Мой покойный отец, дядя и дядя по отцовской линии имели высокий уровень образования и были уважаемыми интеллектуалами. После начала войны против Японии я вместе с отцом приехал в Гонконг и, увидев жестокость и бездушность этого мира, понял, каков он на самом деле. Это вызвало во мне множество размышлений, и так мои детские разноцветные мечты и невинность полностью исчезли».

Из жизненного опыта Ли Ка-сена в подростковом возрасте видно, что влияние окружающей среды действительно огромно, поэтому постоянное обучение с целью адаптации к окружающей среде и, в дальнейшем, создание новой среды является одной из важнейших способностей. Ли Ка-сен был прозорлив и умел правильно оценивать ситуацию, способен был смело смотреть в глаза реальности в сложных условиях, решительно менять свои взгляды, умел отбрасывать то, что устарело, и впитывать лучшее из новой среды — именно так он сумел адаптироваться к незнакомой обстановке и добиться успеха в ней. В этом смысле правильнее сказать не то, что Гонконг изменил жизненный путь Ли Ка-сена, а то, что Ли Ка-сен адаптировался к Гонконгу, победил его и стал хозяином своей судьбы — он поистине сильный человек.

9. Развиваться шаг за шагом

На жизненном пути нет большего врага, чем сам себя: чтобы проявить силу духа, нужно лишь победить собственную трусость; чтобы проявить трудолюбие, нужно лишь победить собственную лень; чтобы проявить честность, нужно лишь победить собственную лицемерность. Сохранение позитивного настроения — это движущая сила успеха в жизни.

Есть такая история: на одной старинной улочке работали два уличных торговца, оба продавали тофу. Один из них был полон решимости и всегда надеялся, что честным трудом сможет изменить свою жизнь, чтобы его дети не были вынуждены, как он, продавать тофу. Поэтому этот человек каждый день без устали размышлял, как улучшить качество продукции и повысить уровень обслуживания, благодаря чему ему удавалось зарабатывать чуть больше, чем его коллега. После десяти лет упорных усилий этот уличный торговец стал миллионером и возглавил крупную компанию с активами в десятки миллионов.

А другой продолжал продавать тофу по-старому, буквально «десятки лет как один день»; разница заключалась лишь в том, что его сын теперь «пошёл по стопам отца» и мог помогать родителям в продаже тофу.

Американский мастер по продаже страховок жизни Уильям Уайлер имеет годовой доход в миллион долларов. В чём же секрет его успеха? В том, что у него улыбка, которой клиенты просто не могут устоять. Его очаровательная улыбка не была врождённой, а была результатом долгих упорных тренировок.

До 40 лет Уильям был всемирно известной звездой профессионального бейсбола. Позже, из-за снижения физической формы, он был вынужден уйти на пенсию. Чем же заняться после ухода из спорта? Он решил устроиться на работу продавцом в страховую компанию. По его мнению, благодаря своей известности стать продавцом не должно было составить никаких проблем. Однако, к его удивлению, его не приняли на работу.

Менеджер по персоналу сказал ему: «У продавца страховых полисов должна быть очаровательная улыбка».

Уильям был человеком, не сдающимся ни перед чем. Вернувшись домой, он каждый день громко смеялся по сто раз, так что соседи даже подумали, что он сошел с ума из-за потери работы. Чтобы избежать недоразумений, он часто прятался в туалете и тренировался смеяться.

После некоторого времени упорных тренировок он почувствовал себя достаточно уверенно и снова пошёл на встречу с менеджером по персоналу.

Менеджер по персоналу снова сказал: «Все равно не подходит».

Уильям не сдавался: раз не получилось, значит, нужно просто попрактиковаться! Разве так сложно научиться смеяться? Он продолжал упорно тренироваться.

Чтобы выйти на новый уровень, он собрал множество фотографий очаровательных улыбок известных людей, обклеил ими всю комнату и в любой момент мог их изучать.

Чтобы каждый день заходить в туалет и громко смеяться перед зеркалом, он купил большое зеркало, высотой с человека, и поставил его в туалете. Через некоторое время он снова пошёл к менеджеру.

Менеджер по персоналу холодно заметил: «Стало лучше, но всё ещё недостаточно привлекательно».

Уильям был бейсболистом, а признавать поражение не в характере спортсмена, поэтому, вернувшись домой, он тренировался ещё усерднее, чем раньше.

Однажды, во время прогулки, он встретил управляющего жилым комплексом и, поздоровавшись с ним, естественно улыбнулся. Управляющий сказал: «Мистер Уайла, вы выглядите не так, как раньше».

Именно эти слова поддержки значительно укрепили его уверенность, и он сразу же снова пошёл к менеджеру.

Менеджер по персоналу сказал ему: «На этот раз у вас получилось неплохо. Но улыбка должна исходить из глубины души».

Эти слова оказали на Уильяма огромное влияние. Вернувшись домой, он еще несколько месяцев упорно тренировался и, наконец, понял, что «самая очаровательная улыбка — это та, что исходит из сердца и напоминает невинную улыбку младенца». Только так он стал продавцом и обрёл ту самую улыбку, которая стоила миллион долларов...

Известный мастер пекинского оперного искусства Мэй Ланьфан пережил похожую историю: он хотел изучать пекинскую оперу и пошел к учителю.

Учитель посмотрел на него и сказал: «В пекинском оперном искусстве самое главное — взгляд; большая часть содержания передается именно через взгляд. Но твои глаза похожи на глаза мёртвой рыбы, в них нет ни капли жизни; тебе не хватает таланта для изучения пекинской оперы».

Вернувшись домой, Мэй Ланьфан понял, что в словах учителя есть смысл. Но разве он мог так просто сдаться? Нет, разве дело только в том, что в его глазах нет блеска? Разве нельзя развить этот блеск с помощью тренировок?

С тех пор Мэй Ланьфан начал тренировать взгляд. Он смотрел на зеленые деревья, на голубое небо, на птиц, на зверей...

После долгих месяцев упорных тренировок он снова пошёл на аудиенцию к учителю.

Увидев его, учитель пришёл в изумление, ведь теперь у Мэй Ланьфана были яркие, полные выражения глаза.

Добиться успеха в любом деле — нелегкая задача, как и само занятие этим делом. Все зависит от вашей решимости. Секрет заключается в том, какое у вас настроение.

Десять лет — и меч заточен. Если уметь накапливать опыт, можно не бояться, что не удастся совершить великое дело. В этом и заключается разница между настроем, стремящимся к вершинам, и консервативным настроем.

10. Мужчина, хочешь ли ты совершить великое дело?

Чтобы совершить великое дело, нужен настрой, позволяющий начать дело и довести его до конца. В некоторых случаях довести дело до конца означает идти до самого конца, поэтому, чтобы совершить великое дело, нужно уметь гибко приспосабливаться к обстоятельствам.

Когда ты сталкиваешься с неизбежными конфликтами, как поступишь: пойдёшь на лобовое столкновение, сбежишь или подчинишься? Для мужчины, способного совершить великое дело, ответ может быть только один: настоящий мужчина должен терпеть унижения и нести тяжёлое бремя, уметь и сгибаться, и выпрямляться; если же он не сгибается, то результат может

быть только один: отстаивать свои принципы ценой жизни. Сравнив эти два варианта, становится очевидно, что важнее, а что легче.

В мире есть такие мужчины: одинокие, высокомерные, не поддающиеся общепринятым нормам. Придерживаясь принципов и не умея проявлять гибкость, они зачастую не могут реализовать свои устремления. В те времена в государстве Чу жил Цюй Юань: чистый и верный своим принципам, но лишенный гибкости, он в конце концов покончил с собой, бросившись в реку. Он был одаренным поэтом, но как политический реформатор потерпел неудачу. Тао Юаньмин, который не склонился ради «пяти ду ми», уединился в горах и всю жизнь не занимал должностей. С виду он казался беззаботным, но на самом деле его душа была полна горечи. Несдержанный и свободолюбивый Ли Бай не склонялся перед властью имущими, нажил себе врагов среди правящих кругов, в результате чего «великие устремления так и остались нереализованными». На самом деле они все были неудачниками.

В мире есть ещё один тип мужчин, которые под предлогом «настоящий мужчина умеет и сгибаться, и выпрямляться» льстят и подлизываются, меняют курс по ветру, идут на поводу у обстоятельств и самодовольно радуются, если удаётся заполучить какую-нибудь должность. До какой степени человек должен уметь сгибаться и выпрямляться? В каком отношении нужно уметь сгибаться и выпрямляться, чтобы считаться настоящим мужественным человеком? В эпоху Весны и Осени Гуан Чжун, советник Ци Хуангона, прекрасно уловил меру в умении сгибаться и выпрямляться.

Гуань Чжун родился в период упадка нравов в конце эпохи Восточной Чжоу (период Весны и Осени). Когда он не мог реализовать свои амбиции, он трижды участвовал в сражениях, но каждый раз терпел поражение и бежал. Вместе со своим другом Бао Шуя он занимался торговлей, часто забирая себе большую долю прибыли. Однако его друг Бао Шуя не презирал его за это, понимая, что Гуань Чжун был беден и должен был сохранить жизнь, чтобы в будущем совершить великие дела. Позже он встретился с Ци Хуангоном, который спросил его о путях обогащения государства и укрепления армии. Он сразу же ответил: «Ритуал, справедливость, честность и стыд — это четыре опоры государства; если эти четыре опоры не укреплены, государство обречено на гибель».

На самом деле Гуан Чжун обладал глубокими принципами и высоким уровнем проницательности. Позже, помогая Ци Хуангону девять раз собрать князей и навести порядок в мире, он широко использовал политические уловки. Впоследствии, когда жизнь Ци Хуангона становилась всё более роскошной, он сам также вел всё более роскошный образ жизни, стремясь «разделить на себе упреки» своего господина, чтобы простой народ не обвинял исключительно Ци Хуангона.

Государь Ци Хуанго общался с тремя ничтожными людьми — И Я, Шу Дао и Кай Фан — и ежедневно предавал себя удовольствиям с женщинами, но Гуан Чжун не пытался его отговорить. Он говорил: «Владея огромной властью, правитель неизбежно стремится к некоторым удовольствиям, и это трудно предотвратить. Если он по-прежнему заботится о народе в вопросах управления и доверяет своим министрам выполнение дел, то не стоит слишком вмешиваться в его личные увлечения, чтобы не допустить охлаждения отношений между правителем и министрами, что, в свою очередь, может привести к плохим последствиям».

Лишь незадолго до своей смерти Гуан Чжун убедил Ци Хуангона держаться подальше от этих трёх ничтожеств. Ци Хуангона спросил его, почему он не говорил об этом раньше. Гуан Чжун ответил: «Я знал, что Ваше Величество их любит, и пока я жив, эти трое вряд ли устроят беспорядки, поэтому я не считал нужным запрещать Вам общаться с ними. Но теперь, когда я скоро умру, Вашему Величеству следует быть осторожным».

Еще одним выдающимся примером человека, умевшего соблюдать меру, был великий сыщик Ди Жэньцзе.

Ди Жэньцзе, знаменитый канцлер династии Тан, служил при императрице У Цзэтянь. Он не был ни высокомерным, ни униженным, но умел трезво оценивать ситуацию и вносить предложения, направленные на благо народа. Однажды, когда император Гаоцзун ещё находился на престоле, он собирался отправиться в дворец Фэньян, и по пути ему предстояло пройти мимо храма «Ревнивых женщин». Согласно народным поверьям, прохождение мимо храма «Ревнивой девушки» сулило беду, поэтому была проложена обходная дорога. Узнав об этом, Ди Жэньцзе сказал: «Поездка сына Неба сопровождается тысячами колесниц и десятками тысяч всадников; Бог Ветра очищает пыль, а Бог Дождя орошает дорогу — какое же зло может причинить «Ревнивая девушка»?». Он приказал остановить работы. Услышав это, Гаоцзу похвалил его: «Настоящий великий мужчина!»

Ди Жэньцзе, по сути, хотел сэкономить на рабочей силе, необходимой для прокладки новой дороги, но чтобы избежать этого, ему пришлось произнести ряд слов, таких как «Бог Ветра очищает пыль», которые порадовали императора. Забота о народе была его принципом, а произнесение слов, казавшихся льстивыми, — проявлением его умения быть гибким.

Видите? Для человека, способного совершать великие дела, такой гибкий подход просто необходим. Если вы хотите достичь чего-то значительного, но пока не обладаете таким настроем, чего же вы ждёте? Скорее развивайте его в себе!

11. Контролируйте себя, чтобы добиться успеха в жизни

Психологический настрой влияет на все аспекты вашей жизни: будущее, положение, репутацию и т. д. Поэтому мы говорим, что он определяет вашу жизнь. Более того, он может повлиять на ваш успех и судьбу. Именно поэтому контроль над своим психологическим настроем — залог успеха на всю жизнь.

В жизни есть свобода, но это не абсолютная свобода, свобода, не подчиняющаяся никаким ограничениям. Чтобы контролировать себя, нужна самодисциплина, а самодисциплина — обязательное качество человека, способного совершить великие дела. Подумайте: если вы не можете контролировать даже себя, как вы сможете контролировать других?

Самоконтроль также является частью способности к адаптации и незаменимым качеством для достижения великих целей. Самоконтроль — это умение преодолевать желания, не впадать в беспокойство из-за небольшого давления и не выходить из себя при малейших неприятностях. Семь эмоций и шесть желаний — это естественные человеческие чувства. Однако у людей бывают мысли, выходящие за рамки того, что позволяют их собственные возможности.

Чтобы добиться успеха в жизни, человек должен сталкиваться с множеством испытаний, которые закаляют его характер и позволяют достичь результатов. Необходимо воздерживаться от роскоши, вести скромный образ жизни и сдерживать свои желания. Только отказавшись от чего-то, можно что-то приобрести. Поэтому человек должен научиться самоконтролю, чтобы лучше адаптироваться к окружающей среде.

Во-первых, чтобы контролировать других, нужно сначала контролировать себя.

В субботу днём Сяо Ван пришёл в офис и только собрался сесть, как погас свет. Сяо Ван вскочил и помчался вниз, в котельную. Управляющий, как ни в чём не бывало, насвистывал и подкидывал уголь в топку. Сяо Ван разразился руганью и ругался без передышки шесть-семь минут, пока, наконец, не исчерпал весь запас ругательств и не был вынужден сбавить тон. В этот момент смотритель выпрямился, повернулся и улыбнулся открытой улыбкой. Он сказал спокойным и сдержанным тоном: «Ой, ты сегодня вечером немного взволнован, да?»

Можно себе легко представить, что чувствовал в тот момент Маленький Ван. Человек, стоявший перед ним, был неграмотным и имел те или иные недостатки, но именно он одержал победу в этой «битве» над таким высокопоставленным руководителем, как Маленький Ван.

Маленький Ван был очень подавлен и даже ненавидел этого смотрителя до скрежета зубов. Но это не помогло. Вернувшись в офис, он тщательно проанализировал ситуацию и пришёл к выводу, что единственный выход — извиниться перед этим человеком.

Маленький Ван снова подошёл к котлу. На этот раз удивление охватило уже того смотрящего: «В чём дело?» Маленький Ван ответил: «Я пришёл извиниться перед тобой. Как бы то ни было, я не должен был ругаться на тебя». Эти слова явно подействовали, и смотрящий почувствовал неловкость: «Не нужно извиняться передо мной, я ведь не слышал твоих слов. К тому же я поступил так лишь из личной злости, но к тебе лично я не испытываю никакой неприязни». Послушайте, он даже сказал, что не испытывает к Сяо Вану никакой неприязни. Это очень тронуло Сяо Вана, и они так и стояли, беседуя без перерыва больше часа.

С тех пор они даже стали хорошими друзьями. Маленький Ван также твердо решил, что впредь, что бы ни случилось, он больше никогда не потеряет самообладание. Ведь как только он теряет самообладание, любой другой человек — будь то неграмотный администратор или образованный человек — может легко его победить.

Эта история учит нас, что только контролируя себя, человек может контролировать других. Самоконтроль — это не просто человеческая добродетель; на пути к великим делам он также может стать мощной опорой, ведь только обладая отличным самоконтролем, можно лучше адаптироваться к реальности.

Во-вторых, нужно шаг за шагом продвигаться вверх. «Успех даётся легче, чем неудача». Консультант по управлению Чэнь Аньчжи отмечает, что человек должен ставить перед собой цель совершить великие дела, знать, чего он хочет, а затем действовать, говоря себе, что ни в коем случае нельзя сдаваться, ведь успех — это лишь вопрос времени. Он объясняет: если человек твердо решит и будет бороться десять или двадцать лет, он сможет добиться успеха; но неудачник должен на всю жизнь принять решение и потратить всю свою жизнь на то, чтобы оставаться неудачником — разве для этого не требуется больше мужества, чем для успешного человека?

Например, международная звезда Сильвестр Сталлоне до того, как стал известен, находился в крайне бедственном положении: у него было всего 100 долларов, он не мог себе позволить даже арендовать жилье и каждый день спал в машине. В то время он решил стать актёром и, полный уверенности в себе, бегал по нью-йоркским кинокомпаниям в поисках работы, но везде получал отказ из-за непривлекательной внешности и нечёткой дикции. После 1500 отказов он написал сценарий «Рокки» и, разносив его повсюду, получил ещё 1800 отказов. Но он не унывал и, наконец, встретил босса, готового принять его. Сталлоне, не сдавшийся до самого конца, добился своего и стал суперзвездой, известной во всём мире.

Неудачи не обращают внимания на то, кто ты есть — они всегда присутствуют в нашей жизни. Если даже Сталлоне, пережив столько отказов, так и не смог добиться признания, что тогда сказать о нас?

Все совершенство проявляется только в определенный момент; для того чтобы что-либо проявилось в полной мере, нужен определенный поворот событий. В некоторые дни дела идут не так, как хотелось бы; в другие же дни все складывается удачно, даже без особых усилий. Скорее всего, это не столько капризы судьбы, сколько длительное испытание нашего терпения.

Если лифт, ведущий к успеху, вышел из строя, идите по лестнице, шаг за шагом. Пока есть лестница или любая другая лестница, ведущая туда, куда вы хотите попасть, не имеет значения, работает ли лифт или нет — важно то, что вы непрерывно поднимаетесь вверх, шаг за шагом.

Настойчивость имеет свою цену. Когда вы движетесь к цели, ни в коем случае не позволяйте себе запугать насмешками, язвительными замечаниями или подлыми комментариями окружающих — просто закройте уши, не обращайте на них внимания и продолжайте идти вперёд.

Если на пути у вас возникнут трудности или препятствия, просто встретьте их лицом к лицу и решите; а затем продолжайте идти вперёд, чтобы проблемы не накапливались. Иногда, когда вы решаете одну проблему, другие проблемы сами по себе исчезают. Время способно

устранить многие проблемы. Вам нужно только довести дело до конца, решать проблемы одну за другой, не торопиться и не сдаваться.

Очень скоро вы обнаружите, что сильно изменились: у вас появится огромный заряд энергии, укрепится уверенность в себе, вы почувствуете невиданную ранее радость, станете работать больше и лучше, чем раньше, а ваши межличностные отношения изменятся в лучшую сторону.

Пока вы шаг за шагом поднимаетесь вверх, ни в коем случае не говорите себе «нет», потому что «нет» может привести к пошатнуться вашей решимости, заставить вас отказаться от цели и, как следствие, повернуть назад и спуститься по лестнице, свести на нет все предыдущие усилия. Поэтому на пути к успеху самоконтроль играет чрезвычайно важную роль. Ниже мы расскажем вам о трех методах повышения самоконтроля:

Во-первых, метод «выпуска эмоций на природе».

Этот метод подходит для интровертов, чтобы избавиться от накопленных эмоций. Когда вы находитесь в состоянии неопределенного беспокойства, чувствуете подавленность, но не хотите ни с кем об этом говорить, вы можете отправиться в одиночестве в открытую местность и выразить свои чувства природе. Кричите так, как будто вы выступаете на сцене: полностью вживитесь в роль и постарайтесь выплеснуть всё то, что обычно давит на вас. Чем искреннее и полнее будет это излияние, тем лучше будет эффект избавления от беспокойства. Одна женщина, жаловалась на стеснение в груди и подавленное настроение, под руководством консультанта несколько раз практиковала «избавление от переживаний на просторах природы», после чего её душевное состояние значительно улучшилось. Она поняла: крик на просторах природы похож на «выдох старого, вдох нового»; долгое время накопившиеся переживания и страдания уходят вместе с каждым криком, а в душе спонтанно возникает ощущение свежести и радости от пребывания на лоне природы.

Во-вторых, метод выплеска эмоций через воображение.

Этот метод подходит для сброса гнева, возникающего при межличностных конфликтах. Когда у вас возникает конфликт с кем-то, гнев в душе трудно сдержать, но вы не можете выразить его в лицо, вы можете найти уединённое место, поставить перед собой стул и в полной мере выплеснуть свои эмоции на воображаемого «человека на стуле». перечисляйте ошибки собеседника, в полной мере выражайте свою обиду, а в моменты наибольшего возмущения сопровождайте свои слова мимикой и жестами. Один эксперт когда-то научил людей, переживших разрыв отношений, использовать технику «пустого стула» для сброса накопившегося гнева, что дало довольно хороший терапевтический эффект.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.