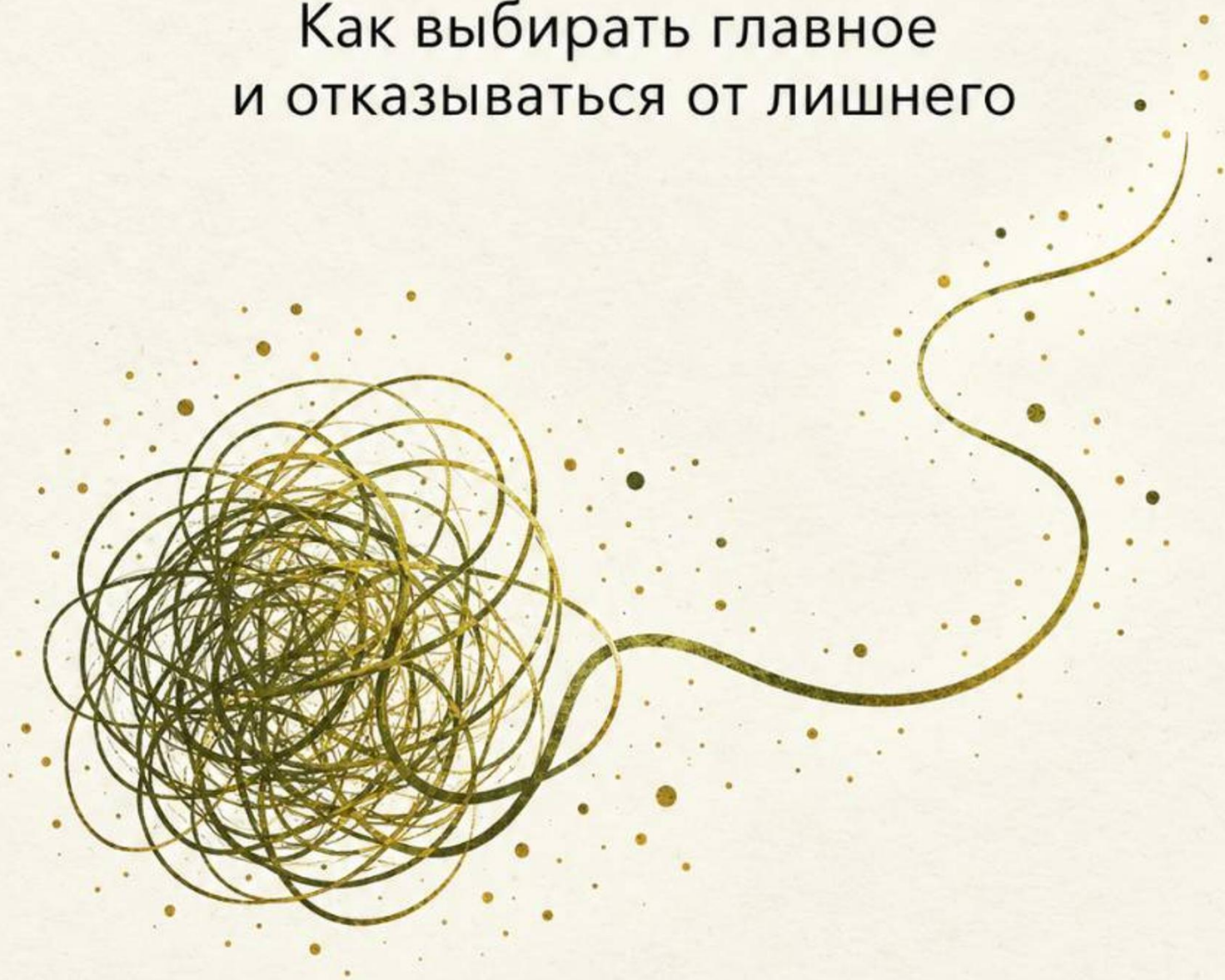


Мудрость **ОТПУСКАНИЯ**

Как выбирать главное
и отказываться от лишнего



Итон Блейк

Итон Блейк

**Мудрость отпускания.
Как выбирать главное и
отказываться от лишнего**

«Автор»

2026

Блейк И.

Мудрость отпускания. Как выбирать главное и отказываться от лишнего / И. Блейк — «Автор», 2026

Вы не обязаны тащить дальше всё, что однажды выбрали. Дело, на которое жалко потраченных лет. Обязательства, взятые ради чужого одобрения. Привычку делать всё самому. Пока вы держитесь за каждое «надо», на действительно важное остаются крохи. «Мудрость отпускания» даёт повод провести ревизию собственных решений. На историях о работе, отношениях и повседневном выборе вы разберётесь, где нужна настойчивость, а где разумнее уступить, сменить подход или отказаться. Отдельное внимание достаётся сосредоточенности, отдыху и времени, которое так легко раздать без остатка. Возьмите эту книгу, если ваш день заполнен до отказа, а для своей жизни в нём места нет. Не каждую ношу нужно нести до конца.

© Блейк И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1.	5
Только с лёгким багажом можно пройти дальше	6
Всегда храните чувство благодарности	12
Разыграйте «карты» своей жизни	15
В моменты успеха не теряй самообладания	17
Радуйся каждому дню	21
Когда нужно «идти на компромисс» — «иди на компромисс»	28
Чаще думайте о собеседнике	29
Меняйся в соответствии с обстоятельствами	36
Психологическое равновесие требует саморегуляции	37
Не позволяйте тщеславию затуманить разум	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Итон Блейк

Мудрость отпускания. Как выбирать главное и отказываться от лишнего

Глава 1.

Между «отказом» и «приобретением»: постижение мудрости жизни

Только с лёгким багажом можно пройти дальше

Ричард Дж. Райдер, автор книги «Переупаковать рюкзак», рассказал об одном случае из своей жизни. Однажды он вместе с друзьями отправился в экспедицию по Восточной Африке, где тогда стояла сильная засуха. Ричард нёс тяжёлый рюкзак, набитый столовыми приборами, режущими и землеройными инструментами, одеждой, компасом, астрономическим прибором, лекарствами и другими вещами. Он гордился своей предусмотрительностью и был уверен, что готов к любым неожиданностям в путешествии.

Однажды один из местных проводников осмотрел рюкзак Ричарда и неожиданно спросил: «Эти вещи приносят тебе радость?» Ричард растерялся: раньше ему и в голову не приходил такой вопрос. Прислушавшись к себе, он понял, что одни вещи действительно доставляют ему радость, а другие вовсе не стоят того, чтобы тащить их с собой весь путь.

Ричард вынул из рюкзака часть ненужных вещей и подарил их местным жителям. Когда ноша стала легче, он почувствовал себя свободнее, а путешествие сделалось гораздо приятнее. Тогда Ричард понял: чем меньше груза мы несём по жизни, тем полнее раскрывается наш потенциал. С тех пор он научился на разных этапах жизни пересматривать свой «багаж» и избавляться от того, что лишь отягощает его.

Если сравнить жизнь с путешествием, то в самом начале пути мы все идём с пустыми руками, не имея ничего. Тогда каждый день был посвящён лишь нескольким простым заботам: есть, пить и спать. По мере взросления нам нужно черпать мудрость предков, чтобы питать наш неопытный ум, нам нужно определённое богатство, чтобы обеспечить своё существование, нам нужны тёплые семейные узы и любовь, чтобы душа могла найти пристанище и зарядиться энергией. ...В этот момент «рюкзак» на наших плечах постепенно наполняется всё больше и больше. Со временем жизнь становится ещё сложнее. Помимо огромного количества обязанностей и обязательств, которые мы вынуждены брать на себя, вещей вокруг нас тоже становится всё больше. Мы постоянно что-то покупаем, просим и ищем, и чем больше у нас становится имущества, тем тяжелее становится груз ответственности на наших плечах. Мы накапливаем вещи, словно амеба, которая делится, — непрерывно создавая и размножаясь, без остановки.

Постоянно растущие материальные желания, работа, обязанности, межличностные отношения, финансовые проблемы и прочее давят на нас так, что мы не можем дышать; каждый день сокращается даже время на еду, питье и сон, не говоря уже о том, чтобы наслаждаться жизнью. Мы прошли ещё не половину жизненного пути, ещё далеко не достигли цели, а уже довели себя до полного изнеможения — где же у нас время любоваться пейзажами по пути?

Неужели это та жизнь, которой мы хотим?

Единственный возможный способ изменить эту ситуацию — время от времени останавливаться, чтобы привести в порядок свой «багаж» и избавиться от лишнего.

Однажды один человек отправился в путешествие и по пути наткнулся на большую реку. К его огорчению, между берегами не было ни моста, ни лодки, на которой можно было бы переправиться. На берегу стоял дзенский мастер, тоже ожидавший переправы. Он сказал путешественнику: «До противоположного берега далеко, а переправиться ни на лодке, ни по мосту нельзя. Лучше собрать траву, ветки и листья и соорудить плот — так мы сможем благополучно добраться до другого берега». Тогда оба сразу же приступили к делу: собрали траву, ветки и листья, соорудили два плота, каждый сел на свой и благополучно переправились через реку.

Переправившись через реку, дзенский мастер привязал плот к берегу, оставив его плыть по течению, а сам продолжил путь. А путешественник подумал: «Этот плот очень помог мне; благодаря ему я добрался до другого берега. Почему бы мне не положить его на голову или не взять на спину, чтобы он сопровождал меня в пути?» Так, переправившись через большую реку, путешественник на спине появилась дополнительная тяжёлая ноша.

Известный психолог Юнг однажды заметил, что вступление человека в средний возраст равносильно тому, что он дошёл до «полудня жизни» — это этап, когда можно как оглянуться на прошлое, так и заглянуть в будущее. В этот момент следует оглянуться назад и проверить, что было взято с собой утром, посмотреть, пригодится ли это ещё, и не пора ли от чего-то избавиться. Возможно, в прошлом вам удалось успешно пройти «утро», но когда, идя тем же путем к «полудню», вы обнаруживаете, что жизнь становится непосильной ношей, наступает время избавиться от лишнего. В конце концов, в жизни не нужно слишком много «багажа».

В этом отношении жизнь Эйнштейна можно назвать образцовой. Каждый год множество туристов приезжают в Принстонский университет в США, чтобы посетить места, связанные с Эйнштейном. Но то, что их удивляет, — это то, что у такого великого учёного, изменившего ход истории человечества, нет ни могилы, ни «дома, где он жил», ни мемориала. На самом деле такая скромность полностью соответствует завещанию Эйнштейна. Эйнштейн родился в бедной еврейской семье в Германии и с детства пережил много страданий. После того как он стал известен, на него посыпались всевозможные почести и щедрые знаки внимания, но он никогда не позволял себе обременять свою жизнь ненужным «багажом».

Однажды Эйнштейн был приглашён преподавать в Лейденский университет в Нидерландах, и его единственные требования к общежитию были следующими: молоко, печенье, фрукты, а также скрипка, кровать, письменный стол и стул. Позже, переехав в США, Принстонский университет предложил ему самую высокую на тот момент годовую зарплату в размере 16 000 долларов, но он ответил: «Нельзя ли немного меньше? Мне хватит и 3 000 долларов!» Люди были в полном недоумении, и он объяснил: «Каждая лишняя вещь — это препятствие на жизненном пути; только простой образ жизни может дать мне движущую силу для творчества!» В то время среди американского среднего класса было модно иметь собственный автомобиль, но Эйнштейн отказался от машины: расстояние от общежития до института составляло два километра, и он упорно ходил туда пешком.

В статье «Мое мировоззрение» Эйнштейн писал: «Удобства и удовольствия мне чужды; то, что освещает мой путь и постоянно дарит мне мужество, — это истина, добро и красота... Всё остальное, на мой взгляд, — пустота».

В «путешествии по жизни» мы вполне можем отказаться от лишнего материального, чтобы не обременять себя лишними путями; отказаться от посторонних желаний, чтобы не погрязнуть в поверхностности; отказаться от навязанных нам другими рамок, чтобы дать себе пространство для свободного развития; отказаться от некоторых внешних помех, чтобы придать своей жизни легкость и непринужденность, следуя течению событий.

Жизнь похожа на путешествие: мы можем составить список и четко определить, что нужно положить в рюкзак, чтобы добраться до места назначения. Но гораздо важнее научиться время от времени останавливаться и перебирать свой рюкзак, чтобы понять, от чего следует избавиться, а что оставить, освободить больше места и жить легче и свободнее.

На жизненном пути тот, кто не умеет отказываться от лишнего, получит очень и очень мало.

Замедлите шаг жизни

Господин Хэ Чжаову в своей книге «Записки школьника» неоднократно упоминал слова господина Чжу Гуанцяня: «Иди медленно, наслаждайся». И это не единственный случай: в европейских Альпах, в месте с причудливыми вершинами и отвесными скалами, где открываются великолепные виды, у дороги стоит табличка с такой же надписью: «Иди медленно, наслаждайся».

Современные люди слишком торопятся; у многих в жизни просто нет времени остановиться и полюбоваться пейзажами по пути, в результате чего они, устремляясь вперёд, упускают из виду богатую и прекрасную жизнь и потом сожалеют о том, почему всегда чувствуют напряжение и печаль.

Одна известная американская певица однажды с умилением сказала: «Когда я была молода, мне всегда нравилось спешно взбираться на вершину горы, словно лошадь на скачках, с повязкой на глазах, мчащаяся вперед изо всех сил. Я не видела ничего, кроме белой линии финиша. Моя бабушка, видя, как я спешу, с беспокойством сказала: „Девочка, не иди так быстро, иначе ты пропустишь прекрасные виды по пути!“

«Я вовсе не слушал её слов, думая: раз человек знает, куда идти, зачем останавливаться и тратить время? Поэтому я продолжал бежать вперед. Прошли годы, я обрёл положение, славу, выгоду, богатство и семью, которую глубоко люблю. Но я не был так счастлив, как другие, и не понимал, в чём же моя ошибка.

«Однажды мы давали концерт за границей. Выступление прошло с большим успехом, аплодисменты зрителей не утихали, и все были очень рады. Но в этот момент мне передали телеграмму, присланную моей женой — у нас родился четвёртый ребёнок.

«Вдруг мне стало очень грустно. При рождении каждого из детей меня не было дома, и моя жена в одиночку брала на себя всю тяжесть воспитания детей. Я ни разу не видел, как мои дети делают свои первые шаги, не участвовал в их взрослении, а лишь слышал об этом из рассказов жены».

Этот певец очень сожалел о том, что ради денег упустил много прекрасного в жизни: «Я вспомнил слова, которые сказала мне бабушка... Действительно, я отдалился от друзей, давно не брал в руки книгу и не смотрел на деревья в саду. Я когда-то обещал поехать с женой в отпуск, но всегда отменял поездку из-за загруженности».

В эту суетливую и шумную эпоху многие относятся к жизни так: «Всё нужно делать, не теряя ни секунды, всё нужно делать всё быстрее и быстрее», и в результате вся жизнь проходит в изнурительной «гонке».

В часы пик в мегаполисах потоки людей в метро всегда стремительно движутся вперед, и тех, кто идёт чуть медленнее, даже выталкивают из потока; на дорогах автомобили часто стоят в пробках. В современном обществе, где во всём ценится эффективность, шаги каждого человека словно заведенные часы, неустанно мчащиеся вперед. Так происходит даже в вопросах воспитания детей: чтобы ребёнок не отстал на старте, многие родители с раннего возраста отправляют их на занятия по английскому, математике, творческим кружкам... Амбициозные молодые люди также спешат сдавать экзамены на получение различных лицензий, боясь оказаться невостребованными обществом.

Мастер Син Юнь однажды написал статью «Искусство медленной жизни», в начале которой упомянул один реальный случай:

На занятии по кейс-методам в Гарвардской школе бизнеса профессор представил ситуацию с управлением в нескольких компаниях, а затем попросил слушателей оценить их перспективы.

Компания А: рабочий день начинается в 8:00, за опоздание или уход на минуту раньше удерживается 50 юаней; единая униформа, обязательное ношение бейджа; ежегодно организуется 1 поездка, 2 вечеринки, 5 дружеских встреч, 4 спортивных соревнования, каждый сотрудник должен вносить 4 предложения по оптимизации работы в год.

Компания В: начало рабочего дня в 9:00, но учет рабочего времени не ведётся; у каждого свой кабинет, который можно обустроить по собственному усмотрению; можно свободно рисовать на белых стенах в коридорах; напитки и фрукты предоставляются бесплатно в неограниченном количестве; во время рабочего дня можно сходить к парикмахеру или поплавать.

Компания С: приходиться на работу можно в любое удобное время; специальной униформы нет, можно носить что угодно; на работу можно приводить домашних собак и детей; отпуск, взятый в рабочее время, не влечет за собой удержания из зарплаты.

По результатам оценки 90 % слушателей сочли, что у компании А самые хорошие перспективы. В этот момент профессор раскрыл истинную идентичность этих трех компаний:

компания А — это «Джинчжэн», основанная в 1997 году и обанкротившаяся из-за неэффективного управления; компания В — «Microsoft»; а компания С — «Google», демонстрирующая самый быстрый рост в последние годы.

Исходя из этого, мастер Син Юнь считает: на самом деле в жизни нельзя слепо стремиться к скорости; как гласит пословица, «не открывай крышку, пока рис не сварился; не клевай яйцо, пока птенец не вылупился». Во всех делах этого мира существует свой путь к равновесию, и «не торопиться» — важный способ борьбы с пагубными последствиями стремления к быстрым результатам, причём медлительность не обязательно означает низкую эффективность.

В соответствии с философией мастера Синюня, сегодня стиль «медленной жизни» становится всё более популярным в Европе и Америке. Этот стиль уходит корнями в итальянское движение «Слоу-фуд» 1990-х годов. В 1993 году итальянский журналист и гастрономический критик Карло Петрини основал «Национальную ассоциацию Слоу-Фуд», положив начало глобальному движению «медленной жизни». С тех пор идея «медленной жизни» незаметно распространилась в других странах и регионах. Все больше людей начинают стремиться к скорости улитки: медленно есть, медленно ходить, медленно смотреть, медленно размышлять, медленно любить и медленно наслаждаться жизнью.

На Западе слишком усердная работа не всегда ценится начальством, ведь в местной культуре семья стоит на первом месте: нужно уметь наслаждаться жизнью, а работа — это средство для получения удовольствия. Многие люди не придерживаются идеи накопления денег на черный день: каждый год они обязательно отправляются в зарубежную поездку со всей семьёй и очень ценят радость, которую приносит семейный отдых.

В Германии, чтобы пропагандировать «медленный образ жизни», люди действительно прилагают немало усилий: на некоторых уличных фонарях в сельской местности низко висят цветочные горшки, чтобы прохожие могли остановиться и не спеша понюхать цветы; на городских улицах и в гостиницах редко можно увидеть часы, поскольку немцы считают, что если из-за наличия часов люди будут «бороться за каждую секунду», то их жизнь станет суматошной и изнурительной.

Вдоль многих немецких автомагистралей установлены дорожные знаки, на которых написано не предупреждение типа «Впереди участок с частыми ДТП, будьте осторожны», а «Скорость 30 км/ч» и большая надпись «Медленно». В некоторых регионах, если пешеход идёт по улице слишком быстро, например, со скоростью более 50 метров за полминуты, полиция остановит его и выпишет штраф за превышение скорости. Местные жители постоянно напоминают спешащим туристам: на улицах, пожалуйста, идите медленно и с достоинством!

Слегка замедлить шаг жизни, заставить «спешащую жизнь» замедлиться, заставить замедлиться шаги, спешащие за деньгами, — это простое и трезвое отношение к жизни, а также высокая уверенность в себе. «Медленная жизнь» — это отнюдь не лень и не тягота времени, а душевное расслабление и сбалансированность, позволяющая людям обрести душевное равновесие в жизни.

Нельзя открывать крышку, пока рис не сварился; нельзя клевать яйцо, пока птенец не вылупился.

В благоприятных и неблагоприятных обстоятельствах нет различия между хорошим и плохим

Благоприятные и неблагоприятные обстоятельства — это как лицевая и обратная сторона монеты: между ними нет различия в том, что лучше, а что хуже. На жизненном пути иногда встречаются благоприятные обстоятельства, а иногда — неблагоприятные; у одних благоприятных обстоятельств бывает больше, у других — неблагоприятных. Конечно, все люди надеются на благоприятные обстоятельства, а неблагоприятные никто не приветствует.

На самом деле, как благоприятные, так и неблагоприятные обстоятельства могут привести человека к успеху, а могут и к неудаче. Главное — это то, с каким настроем мы к ним относимся и каким образом их преодолеваем.

Благоприятные обстоятельства поднимают настроение, и дела идут как по маслу. Однако слишком гладкий путь не всегда является благом: он может заставить человека увлечься успехом, не замечать скрытых опасностей и не адекватно оценивать своё положение. Упорство и стремление к достижению целей постепенно ослабевают, а такие недостатки, как поверхностность, гордыня и высокомерие, становятся всё более выраженными, что в конечном итоге часто приводит к саморазрушению. Поэтому чем больше человек находится в благоприятных условиях, тем осторожнее и осмотрительнее он должен быть, как будто ходит по тонкому льду или стоит перед грозным врагом — только так можно прочно удержать благоприятную ситуацию.

Ли Цзичэн, легко взяв Пекин, достиг вершины своего дела, из-за чего утратил бдительность. Он закрывал глаза на угрозу со стороны маньчжуров, перестал действовать так осторожно: сам был занят провозглашением себя императором, полководцы — присвоением титулов и званий, а солдаты — грабежом имущества граждан. В результате спустя чуть больше месяца его изгнали из Пекина.

Резким контрастом с Ли Цзиченом был Мао Цзэдун, который незадолго до победы революции неоднократно подчеркивал: «Необходимо, чтобы товарищи и впредь сохраняли скромность, осторожность, не высокомерничали и не проявляли поспешности; необходимо, чтобы товарищи и впредь сохраняли стиль упорного труда». Фактически он тем самым учил нашу армию: чем благоприятнее обстоятельства, тем осторожнее нужно быть. Благодаря тому, что он заранее подготовил людей к этому, при входе в Пекин Мао Цзэдун с полной уверенностью заявил: «Мы ни в коем случае не станем такими, как Ли Цзичэн».

Конечно, не каждый, кто находится в благоприятных условиях, обязательно не выдержит испытаний. Если в благоприятных условиях сохранять скромность и осторожность, использовать все выгодные обстоятельства и трудиться добросовестно, то, разумеется, легче добиться успеха.

Две дочери мадам Кюри с детства жили в семье выдающихся учёных; можно сказать, что они с самого рождения находились в благоприятных условиях. Однако они не почили на лаврах своих родителей, а благодаря собственным неустанным усилиям в конечном итоге также добились выдающихся успехов.

Старшая дочь Иренна была физиком-ядерщиком и вместе с мужем Йорием получила Нобелевскую премию по химии за открытие искусственных радиоактивных веществ. Младшая дочь Эва была музыкантом и биографом, а её муж в 1965 году получил Нобелевскую премию мира.

В благоприятных условиях нужно быть осторожным и скромным, а как же поступать в неблагоприятных? В таком случае не следует унывать, не нужно винить судьбу или окружающих, и, главное, нельзя впадать в отчаяние и терять веру в себя.

Американский писатель О. Генри в своём рассказе «Последний лист» поведал следующую историю: в больничной палате умирающий больной наблюдал, как листья плюща за окном одно за другим опадали под порывами осеннего ветра. Связывая это со своим состоянием, больной подумал: «Когда все листья опадут, это будет означать, что я умру».

Узнав об этом, пожилой художник нарисовал цветными карандашами лист с ярко-зелёными прожилками и приклеил его к стене. В результате этот последний «лист» так и не опал, и больной поверил, что у него всё ещё есть надежда, и в конце концов чудесным образом выжил.

Автомобильные дороги никогда не пролегают ровно и бесконечно, напротив, на них много поворотов. Почему? Дело в том, что если автомобильная дорога слишком прямая, у водителя возникает усталость за рулём, что может привести к дорожно-транспортным происшествиям. Именно поэтому на них делается много поворотов, чтобы обеспечить безопасность движения.

На Западе есть поговорка: «Бог любит тебя, поэтому и подвергает тебя испытаниям». Возможно, поскольку в благоприятных условиях нам живется слишком легко и мы склонны к гордыне, Бог использует трудности и невзгоды, чтобы напомнить нам об этом и помочь преодолеть высокомерие и самодовольство. Точно так же учитель, который любит ученика, постоянно подталкивает его и закаляет, надеясь, что тот станет талантливым человеком, а если он игнорирует какого-то ученика, то это означает, что считает его «неподдающимся воспитанию».

Точно так же и в жизни: хотя испытания могут изнурить вас физически и душевно, они также закаляют вашу выдержку и формируют неукротимый характер. А это — именно те психологические качества, которые необходимы тем, кто стремится к великим делам.

Если вам не повезло оказаться в неблагоприятной ситуации, главное — не отчаиваться и всегда сохранять дух самосовершенствования; рано или поздно неблагоприятные обстоятельства сменятся благоприятными. В этом плане у нас есть множество людей, на которых стоит равняться: Цюй Юань написал «Ли Сао» после изгнания; Сыма Цзянь создал «Исторические записи» после того, как подвергся казни; Цао Сюэцинь написал «Сон в красном тереме» из-за упадка семьи; Бальзак создал «Человеческую комедию» после того, как оказался на улице... Именно эти невзгоды помогли им создать великие произведения и сформировать великие личности.

Один провал не означает окончательного поражения, а череда неудач не означает, что вы навсегда останетесь в бедственном положении. Даже если вы не достигли цели, пока вы не сдаётесь и продолжаете прилагать усилия, у вас есть надежда на успех. Если же вы впадете в отчаяние и сдадитесь, то в конечном итоге вас ждет неминуемый провал.

Благоприятные и неблагоприятные обстоятельства — как две стороны одной монеты: в них нет хорошего и плохого. Если в неблагоприятных обстоятельствах вы осмелитесь от чего-то отказаться, а в благоприятных — будете осторожно относиться к полученному, то вы сможете построить успешную жизнь.

Всегда храните чувство благодарности

Кто-то спросил слепого: «Ты ничего не видишь, не тяжело ли тебе так жить?» Слепой ответил: «Мне не тяжело. По сравнению с глухим я слышу звуки; по сравнению с парализованным я могу ходить; по сравнению с немым я могу говорить. Я живу счастливо, потому что научился быть благодарным жизни».

В реальном мире люди отчаянно стремятся к чему-то, но, получив это, часто обнаруживают, что то, чего они добивались всеми силами, не имеет столь высокой ценности; а то, чем они обладают, обычно не ценится по достоинству, но, как только это теряется, становится ясно, насколько это ценно — например, здоровье, любовь и даже наши близкие.

Во время Первой мировой войны самолёт, пилотируемый известным американским лётчиком Бекон, потерпел крушение в Тихом океане. Ему удалось спастись, и после 21 дня дрейфа на спасательном плоту он был спасён проплывавшим мимо рыболовецким судном.

Вернувшись на родину, его спросили: «Чему вы научились из этого случая?» Бекон без колебаний ответил: «Если у вас есть вода и еда, вы должны быть благодарны жизни».

Конечно, не у каждого бывает такой опыт спасения из безысходной ситуации, поэтому не у всех возникают столь глубокие и незабываемые чувства. Большинство людей в реальной жизни всегда жадны, не испытывают благодарности за то, что уже имеют, не умеют ценить это и продолжают слепо стремиться к власти, дорогим машинам, роскошным домам, красавицам... Возможно, только оказавшись в огромной пустыне, они поймут, как нелегко обзавестись стаканом воды и куском хлеба.

Благодарность за жизнь — это не абстрактное понятие, а то, чего можно реально достичь: мы должны благодарить родителей за то, что они дали нам жизнь, благодарить за то, что у нас есть три приема пищи в день, благодарить за то, что у нас есть одежда, благодарить друзей за дружбу и даже благодарить за то, что мы живы, ведь жить и быть здоровым — это уже само по себе большое счастье!

Ангел встретил поэта: он был молод, красив, талантлив и богат, а его жена — прекрасна и нежна, но он чувствовал, что жизнь его не приносит радости. Ангел спросил его: «Ты несчастен? Я могу чем-то тебе помочь?»

Поэт ответил ангелу: «На самом деле у меня есть всё, но я не чувствую счастья. Можешь ли ты подарить мне счастье?» Ангел затруднился: как же подарить поэту счастье?

Через некоторое время ангел придумал выход. Он отнял у поэта всё, что у того было: лишил его таланта, испортил его внешность, отнял его богатство и унёс жизнь его жены. В мгновение ока поэт оказался в лохмотьях и полумертвым от голода.

Через полмесяца ангел вернул поэту всё это. На этот раз поэт, обнимая жену, не переставал благодарить ангела. Ведь теперь он понял, что такое настоящее счастье.

Британский писатель Сакрей сказал: «Жизнь — это зеркало: ты смеешься — она смеется; ты плачешь — она плачет». Если ты благодарен жизни, ценишь её, жизнь одарит тебя ярким солнечным светом; если же ты не благодарен, а только без конца жалуешься на судьбу, в конце концов можешь остаться ни с чем!

Когда люди добиваются успеха, они часто способны быть благодарными жизни, потому что чувствуют себя более удачливыми, чем другие; а когда сталкиваются с трудностями, начинают жаловаться, почему жизнь так несправедлива к ним, и тогда начинают винить небо и людей, наполняя душу недовольством. Не зная при этом, что именно в моменты трудностей или несчастий следует быть еще более благодарными жизни.

Однажды в доме бывшего президента США Рузвельта произошла кража, в результате которой было похищено много вещей. Узнав об этом, один из друзей поспешил написать ему письмо, чтобы утешить его и убедить, что не стоит придавать этому слишком большого значе-

ния. Рузвельт ответил другу: «Дорогой друг, спасибо за твое письмо с утешением, я сейчас в полном порядке. Спасибо Богу: во-первых, вор украл только мои вещи, но не причинил вреда моей жизни; во-вторых, вор украл только часть моих вещей, а не все; в-третьих, и это самое главное, вором оказался он, а не я».

Для любого человека кража — это, безусловно, несчастье, но Рузвельт нашёл три причины для благодарности, и особенно третья из них отражает его высокие нравственные качества как великого человека. Он смотрел на жизнь с спокойным сердцем, не раздражался из-за мелочей и демонстрировал широту взглядов и великодушие, присущие великим людям.

Вы можете быть благодарны жизни или жаловаться на неё. Но если вы будете только жаловаться, то навсегда останетесь в кругу своих беспокойств; если же вы будете испытывать благодарность за каждую трапезу, каждый глоток, за каждую ткань и каждую одежду, то ваша жизнь непременно наполнится солнечным светом.

Японский «бог бизнеса» Коносуке Мацушита начал свою карьеру с небольшой ремесленной мастерской, в которой работало всего несколько человек, но на протяжении десятилетий он неизменно испытывал чувство благодарности по отношению к своим коллегам и партнерам. Именно его искренность и благодарность легли в основу «империи Мацушита», имеющей мировое влияние.

Чтобы наслаждаться жизнью, нужно понимать её, любить её и быть благодарным за неё!

Будь то успех или неудача, удача или несчастье, мы должны любить жизнь и быть благодарными за неё.

Будьте добры к себе

У каждого бывают неудачи: профессиональные неудачи, проблемы в межличностных отношениях, финансовые затруднения, проблемы со здоровьем... Все эти стрессы являются нормальным явлением для людей. Однако если мы не будем относиться к себе с добротой и не будем смотреть на реальность с открытым, уверенным и оптимистичным настроем, это может привести к психическим заболеваниям, а в карьере мы не сможем добиться больших успехов.

Жил-был пожилой почтальон, который с 20 лет каждый день преодолевал 50 километров туда и обратно, доставляя почту. Дорога от почтового отделения до места доставки поначалу была совершенно безрастительной, на ней только витала пыль.

Как долго ещё придётся ездить по такой пустынной дороге? Каждый раз, когда он думал о том, что ему предстоит прожить всю жизнь, езда на велосипеде по этой безцветной, бездеревной и пыльной дороге, в его душе возникали чувство сожаления и растерянности.

Однажды, когда он, измученный физически и душевно, возвращался домой после доставки почты, по дороге ему посчастливилось пройти мимо цветочного магазина. Его глаза засияли, и он зашел в магазин, купил семена цветов и, начиная со следующего дня, стал разбрасывать их по дороге туда и обратно. Месяц, два месяца... он упорно продолжал сеять семена.

Вскоре на той пустынной дороге, по которой он ходил туда и обратно уже много лет, зацвели множество разноцветных цветочков; летом цвели летние цветы, осенью — осенние, и они цвели круглый год, не переставая ни на минуту.

В последующие дни старый почтальон, езда на велосипеде по дороге, усыпанной не пылью, а лепестками цветов, свистел себе под нос и с радостью выполнял свою работу — он больше не был тем одиноким почтальоном.

Столкнувшись с жизненными трудностями, вместо того чтобы жаловаться, переживать или даже впадать в уныние, лучше расслабиться, быть добрее к себе и относиться к себе с заботой. Добавьте в свою, возможно, обыденную и полную забот жизнь чуть больше красок и наполненности — вот в чём секрет счастья.

Жизнь человека — это очень короткий процесс, и за это время нам приходится пережить слишком много невзгод. Но если мы научимся относиться к себе с добротой, научимся наслаждаться жизнью, искать радость и освобождать себя от груза, то станем счастливыми и полно-

ценными людьми. Подумайте: если человек не умеет относиться к себе с добротой, сможет ли он относиться с добротой к другим и к своей работе?

Одна компания набирала на должность помощницы. После нескольких этапов отбора остались две кандидатки с примерно одинаковым уровнем квалификации. Тогда руководитель решил провести дополнительное испытание, чтобы определить, кого из них выбрать.

Вопрос был следующим: однажды в компании возникла чрезвычайная ситуация, требующая немедленного общения с клиентом, но как раз накануне ваш парень, с которым вы были в горячих отношениях, внезапно предложил вам расстаться, и ваше настроение упало до предела. В этот момент с каким настроением вы собираетесь общаться с клиентом?

Кандидат А, не задумываясь, ответила: «Я отброшу все посторонние мысли и решу этот важный вопрос компании». А кандидат Б, подумав, с некоторой нерешительностью ответила: «Я бы хотела взять день отпуска, потому что нахожусь в очень плохом психологическом состоянии и мне нужно время, чтобы прийти в себя».

Выслушав их ответы, начальник тут же принял решение принять на работу кандидата Б. А озадаченному кандидату А он сказал: «Твой ответ, хотя и идеален, не соответствует действительности. Ведь человек — существо эмоциональное, и эмоциональные факторы неизбежно влияют на рабочее настроение. В отличие от этого, ответ кандидата Б отражает искренние чувства. В нём нет ни капли напускности. Именно таких рациональных сотрудников, умеющих бережно относиться к себе, и нужны нашей компании».

В жизни чаще всего утомляет не столько дальность пути, сколько угрюмое настроение; чаще всего приводит к упадку не столько тернистый путь, сколько потеря уверенности в себе; чаще всего причиняет страдания не столько несчастья жизни, сколько крах надежд; чаще всего ввергает в отчаяние не столько удары судьбы, сколько суровое отношение к самому себе. Поэтому нужно ко всему относиться спокойно, не заикливаться и верить, что всё наладится.

Нельзя быть слишком строгим к себе, тем более не стоит стремиться к совершенству, и уж тем более не нужно заикливаться на тех проблемах, которые невозможно изменить. Напротив, нужно всегда относиться к себе с добротой — только так можно всегда оставаться спокойным и счастливым.

Столкнувшись с жизненными трудностями, вместо того чтобы жаловаться, беспокоиться или даже впадать в уныние, лучше расслабиться душой и телом, быть добрее к себе и относиться к себе с заботой. Привнесите в свою, возможно, обыденную и полную забот жизнь больше красок и наполненности — в этом и заключается секрет счастья.

Разыграйте «карты» своей жизни

Когда бывший президент США генерал Эйзенхауэр был молодым, он однажды играл в карты с семьёй. Ему не везло: на руки попадали одни плохие карты. Тогда он стал ругать эти «плохие карты». Его мать тихо посмотрела на него и сказала: «Ты будешь играть или нет? Бог раздал тебе именно такую руку. Если ты не хочешь сдаваться, то играй так, как умеешь».

Простые слова матери вдохновили Эйзенхауэра, и с тех пор, будь то военная служба или политическая карьера, он часто использовал фразу «разыграй те карты, что у тебя на руках», чтобы подстегнуть себя и вдохновить на смелое противостояние неудачам и поражениям, что в конечном итоге позволило ему сыграть блестящую «партию жизни».

Действительно, «небеса» порой бывают пристрастны: раздавая «карты», они дают крайне немногим «карты», приносящие успех и удачу, большинству — обычные «карты», а немногим — очень плохие «карты». Бэкон однажды сказал: «Статус аристократа равен 20 годам труда простого человека».

Мы не можем выбирать, хороши ли у нас «карты», но то, как «играть», полностью зависит от нас самих. Если нам посчастливилось получить хорошую руку, мы обязательно должны стремиться к победе и очень внимательно «разыгрывать» свои «карты»; если у нас в руках обычные «карты», то нужно изобрести всевозможные способы, чтобы выиграть эту партию; если же нам досталась самая ужасная «рука», какую только можно представить, нужно постараться найти в ней хотя бы одну-две удачные «карты», чтобы исход оказался лучше — так все поймут, что мы сделали всё, что могли, и мы сами не будем об этом сожалеть.

Один опытный бизнесмен, прошедший через многое, однажды сказал: «Жизнь похожа на игру в карты: каждому может достаться «плохая комбинация», которую приходится принимать. Тем, кто выигрывает благодаря хорошим картам, нечем гордиться, а учиться стоит только у тех, кто умеет выиграть, играя «плохими картами».

Чжоу Тинтин — первая в Китае глухая аспирантка, но кто бы мог подумать, что всего через 48 дней после рождения ей раздали очень плохую «руку»: полную глухоту на оба уха. Чтобы хорошо разыграть эту «плохую руку», её отец Чжоу Хун начал тяжёлый путь обучения дочери. Чтобы научить Тинтин говорить, отец, держа в руках ведро с печеньем, говорил: «Не скажешь — не получишь», снова и снова повторяя слово «печенье», и, заставив себя быть жестоким, позволял ей плакать и кричать. Спустя целых 40 минут Тинтин наконец произнесла два поразительных звука, похожих на слова — «будан». Ребёнок с нормальным слухом без труда произносит слово «го» из слова «го-го» (старший брат), а Тинтин понадобилось целых три года, чтобы произнести этот звук.

Так отец и дочь упорно «разыгрывали» одну «карту» за другой и в итоге добились довольно хорошего результата, превзойдя многих, у кого изначально была «хорошая комбинация карт». В 16 лет Чжоу Тинтин поступила в Ляонинский педагогический университет, став первой в Китае глухой студенткой-подростком. После окончания университета она была принята в аспирантуру американского Университета Галлодета, став первой в Китае глухой аспиранткой.

Однако в реальной жизни те, кому достались «плохие карты», зачастую не стремятся сыграть их как следует, а жалуются на то, почему им так не повезло и почему им достались такие «плохие» «карты». То они упрекают родителей в неспособности, то возмущаются несправедливостью общества, то ненавидят начальника за то, что тот их не ценит, и так далее. Они просто не задумываются о том, как лучше сыграть те «карты», которые у них уже есть, — например, усердно учиться, добросовестно работать, проявлять трудолюбие и так далее.

Правила игры в «жизненную партию» таковы: каждому раздается набор «карт», который нельзя не принять. Независимо от того, хороши эти «карты» или плохи, вы должны продолжать

игру — «поменять карты» или «сбросить карты» не разрешается, да и сбежать невозможно. Поэтому те, кто получил «плохие карты» и винит в этом небо и землю, в конечном итоге проживут бездейственную и посредственную жизнь.

Жизнь похожа на «игру в карты»: раз «право раздачи» не в ваших руках, то единственное, что вы можете сделать, — это играть теми «картами», которые у вас есть, и стараться играть как можно лучше. Помимо этого у вас нет никакого выбора!

Автором книги «Если бы мне дали три дня света» является слепая писательница XIX века Хелен Келлер. Это автобиография, рассказывающая о том, как ей удалось изменить свою трагическую судьбу. Эта книга призвана показать людям: инвалиды, если будут упорно трудиться, тоже могут стать выдающимися личностями. Хелен получила не самые лучшие «карты», но сумела добиться «отличных» результатов.

Многие условия жизни человека объективно неизменны, например, внешность, семья, рост — все это можно сравнить с «картами», которые нам раздали. Родиться в знатной семье, обладать привлекательной внешностью и выдающимся интеллектом — это, конечно, «хорошие карты», и шансы на победу в этом случае гораздо выше. Однако если из-за этого самодовольствоваться и не стремиться к самосовершенствованию, то даже с «хорошими картами» можно проиграть «партию».

А человек, происходящий из бедной семьи, имеющий врождённую инвалидность или средний интеллект, если сумеет хорошо разыграть свои «карты» благодаря усердию, серьёзности, целеустремлённости и силе духа, то, безусловно, в конечном итоге одержит победу, причём заслужит ещё большее восхищение и уважение со стороны окружающих, а его перспективы саморазвития будут ещё более светлыми. Если даже с «плохими картами» можно добиться успеха, то о том, каким будет результат, если однажды ему достанется «хорошая рука», и говорить нечего.

Слабые подчиняются судьбе, сильные меняют судьбу. На долгом жизненном пути нам следует часто анализировать «карты», которые у нас на руках, и независимо от того, хороши они или плохи, верить в то, что окончательная победа зависит не от «карт», а от нас самих!

Даже если судьба обошлась с вами несправедливо, продолжайте стремиться вперёд и верьте, что однажды успех обязательно появится перед вашими глазами.

В моменты успеха не теряй самообладания

Жизнь похожа на весы: сохранить равновесие очень сложно. Поэтому, конечно, хорошо не терять веру и стремиться к достижениям в моменты неудач; но ещё важнее — сдерживать свой пыл в моменты успеха, не позволять победе затуманить разум и сохранять спокойствие и уравновешенность.

Некоторые люди, столкнувшись с удачей, начинают громко кричать, теряют голову, хвастаются и рассказывают об этом всем подряд, словно хотят, чтобы об этом узнал весь мир. Это говорит о том, что они уже потеряли голову и утратили должную хладнокровность. А если же их постигает какое-то несчастье, они впадают в уныние, теряют аппетит и даже погружаются в отчаяние, из которого не могут выбраться.

На жизненном пути, когда человек теряет самообладание в момент успеха, он иногда спотыкается, что приводит к упадку людей и дел, а то и к полному краху; а вот сохранение спокойствия и уравновешенности в момент успеха позволяет человеку не терять головы от победы и наслаждаться долгосрочными плодами успеха. Поэтому в жизни можно радоваться успехам, но ни в коем случае нельзя терять самообладание.

Есть такая история: в кафе между парой возникла ссора, и ни один из них не хотел уступать. В итоге парень в гневе ушел, оставив свою девушку одну, плачущую в одиночестве.

Расстроенная девушка помешивала стакан прохладного лимонного чая, словно вымещая злость, разминая ложкой кусочки свежего лимона с кожурой. Вскоре лимонные дольки были размяты до неузнаваемости, а чай приобрел горький привкус лимонной кожуры.

Девушка позвала официанта и попросила заменить чай на тот, который был заварен из лимона без кожуры. Официант бросил на девушку взгляд, ничего не сказал, унес чашку с мутным от перемешивания чаем и принес новую чашку ледяного лимонного чая, только лимон в чае по-прежнему был с кожурой.

Девушка, и без того находящаяся в плохом настроении, ещё больше разозлилась и снова позвала официанта. «Я же сказала, что лимон в чае должен быть без кожуры, вы что, не слышали?» — упрекнула она официанта.

Официант посмотрел на неё своими чистыми, яркими глазами. «Девушка, пожалуйста, не торопитесь», — сказал он. «Знаете ли вы, что после того, как лимонная кожура хорошо настоялась, горечь растворяется в чае, и получается освежающий сладковатый вкус — именно то, что вам сейчас нужно. Поэтому, пожалуйста, не торопитесь, не пытайтесь выжать весь аромат лимона за три минуты, иначе вы только перемешаете чай и наделаете беспорядок».

Девушка на мгновение замерла, почувствовав, что его слова затронули её душу. Она посмотрела официанту в глаза и спросила: «А сколько времени нужно, чтобы аромат лимона раскрылся в полной мере?»

Официант улыбнулся: «12 часов. Через 12 часов лимон полностью раскроет всю сущность своей жизни, и ты получишь чашку лимонного чая, вкуса которого нет равных, но для этого тебе придётся проявить 12 часов терпения и ожидания».

Официант сделал паузу, а затем продолжил: «На самом деле это касается не только заваривания чая. Столкнувшись с любыми жизненными трудностями, если ты готова потратить 12 часов на терпение и ожидание, ты обнаружишь, что всё не так плохо, как тебе казалось».

Девушка посмотрела на него: «Вы что-то намекаете?»

Официант улыбнулся: «Я просто учил вас, как заваривать лимонный чай, и поразмышлял с вами о том, можно ли, используя метод заваривания чая, приготовить вкусную жизнь». Затем он поклонился и ушел. Девушка осталась наедине с чашкой лимонного чая, погрузившись в тихие размышления.

Вернувшись домой, девушка сама заварила чашку лимонного чая. Она нарезала лимон круглыми тонкими дольками и опустила их в чай. Девушка тихо смотрела на дольки лимона в чашке, ей казалось, что они дышат, что каждая их клетка раскрывается, и на них конденсируются кристально чистые, мелкие капельки воды. Она была тронута, она чувствовала, как жизнь и душа лимона постепенно возвышаются и медленно высвобождаются.

Через 12 часов она попробовала самый восхитительный и вкусный лимонный чай, какой только когда-либо пробовала в жизни. Девушка поняла, что такой совершенный вкус появился именно потому, что душа лимона полностью проникла в него. Девушка спокойно наслаждалась чудесным вкусом лимонного чая, наслаждалась чудесным вкусом жизни.

Вскоре девушка и юноша снова помирились. Девушка стала применять секрет лимонного чая во всех сферах своей жизни, и благодаря этому её жизнь стала счастливой, яркой и прекрасной.

Жизнь похожа на чашку хорошего чая: её нужно пить медленно, тщательно смакуя, только так можно раскрыть всю её бесконечную прелесть. Нам всем следует помнить слова того официанта: «Если вы захотите выжать весь вкус лимона за три минуты, чай станет горьким и мутным».

Поэтому некоторые замечают: даже мастер, если в момент успеха утратит самообладание, неизбежно оступится, отклонится от правильного курса и утратит свою прежнюю легкость.

Человек может радоваться успеху, но ни в коем случае не должен терять самообладание, ведь сегодняшний успех может обернуться завтрашним разочарованием. А чтобы завтра не разочароваться, нужно сдерживать сегодняшнее самоуверенное поведение.

Увлечшись успехом и утратив самоконтроль, человек начинает парить в облаках, чувствовать себя на высоте и теряет ориентацию в пространстве. А люди с высокими качествами, богатым опытом и ясным сознанием в момент успеха не теряют самообладания и не хвастаются, тем более не забывают о себе и не поступают по своему усмотрению. Они способны ясно видеть скрытые опасности, таящиеся за успехом, и ещё лучше контролировать легкомыслие, возникающее после него. Именно эти два проявления, два состояния, две причинно-следственные связи прокладывают в жизни два пути, ведущих к разным конечным пунктам.

Поэтому к успеху нужно относиться спокойно. Нам не нужно огорчаться или злиться из-за временных неудач и неудовлетворенности, равно как и не нужно впадать в безудержную гордость и самодовольство из-за временных успехов и удовлетворения. Научиться спокойствию и безмятежности — вот что является обязательным уроком жизни.

Саньмао однажды сказала о чае и жизни: «Первая заварка чая горька, как жизнь, вторая — насыщена, как любовь, третья — нежна, как легкий ветерок». Третья заварка чая — нежная, легкая, с ощущением неуловимости — представляет собой высшее состояние жизни, но этот вкус можно почувствовать только после того, как испытаешь все вкусы жизни.

Часто говорят, что жизнь подобна чаю, и ни один из известных сортов чая в мире не может сравниться с её горечью, терпкостью и сладостью. Жена — это чай, который муж никогда не сможет до конца прочувствовать; муж — это чай, который жена никогда не сможет до конца прочувствовать; дети — это чай, который супруги никогда не смогут до конца прочувствовать; брак — это чай, который семья никогда не сможет до конца прочувствовать...

Процесс жизни — это процесс заваривания чая водой. От насыщенного к нежному, от нежного к безвкусному — такова путь, подтверждаемый самой жизнью. Когда чай насыщенный, в нём присутствуют и горечь, и аромат; когда он нежный, остаётся лишь витающий послевкусие; когда он безвкусный, всё отбрасывается, и он возвращается к воде. Чтобы прожить полноценную жизнь, нужно тщательно её пробовать, только так можно почувствовать её истинный вкус.

В минуты неудач не унывайте, а в минуты успеха не теряйте головы.

Любите свои несовершенства

Есть такая история: на пляже, усыпанном ракушками, молодой человек собирал ракушки, стремясь найти самую идеальную. Каждую раз, поднимая ракушку, он смотрел на неё, но ни одна не удовлетворяла его, и он бросал её в сторону. Так он провёл весь день, но так и не нашёл ту самую идеальную ракушку, о которой мечтал.

Однажды ему наконец посчастливилось найти огромную и прекрасную жемчужину, но, к сожалению, на ней было маленькое пятнышко. Он подумал: «Как было бы прекрасно, если бы удалось удалить это пятнышко». Итак, он соскоблил часть поверхностного слоя жемчужины, но пятнышко осталось; он безжалостно соскоблил ещё один слой, но пятнышко по-прежнему было на месте. И так он продолжал соскабливать... В конце концов пятнышко исчезло, но и жемчужины больше не осталось. Молодой человек раскаялся так сильно, что тяжело заболел и больше не смог встать с постели. На смертном одре он с безмерным раскаянием сказал своим близким: «Если бы я тогда не придавал значения тому маленькому пятнышку, то сейчас у меня в руке всё ещё была бы огромная и прекрасная жемчужина!»

Люди любят стремиться к совершенству, но есть один факт, который мы должны принять: в мире нет ничего совершенного, в том числе и мы сами не идеальны. Поэтому мы должны научиться не придирается к мелочам в жизни и не быть чрезмерно критичными к своим недостаткам. Чем раньше мы примем этот факт, тем раньше обретём душевное спокойствие.

[illegible]

Люди любят стремиться к идеальному образу, но, к сожалению, очень немногие соответствуют своим собственным представлениям о «совершенстве». Когда вы стоите перед зеркалом в полный рост и рассматриваете своё лицо и фигуру, вам могут нравиться одни части тела, а другие — нет. Некоторые места могут казаться не слишком привлекательными, что вызывает у вас беспокойство. Однако, если вы видите в себе то, что вам не нравится, пожалуйста, не уклоняйтесь от этого, не испытывайте комплекса неполноценности и не отрицайте себя целиком. Вам нужно принять те части, которые вам не нравятся, заботиться о них и лелеять их; постепенно вы обнаружите, что в них произойдут изменения, которые вас приятно удивят. Если вы всегда будете смотреть на себя с чрезмерно строгим взглядом, вы не сможете принять себя и обрести уверенность в себе.

В представлении людей модели и актрисы, появляющиеся на обложках журналов, выглядят идеально: они сияют, обладают благородной осанкой и завидной фигурой. Поэтому многие молодые девушки берут их себе в пример, думая: «О, я хочу выглядеть так же, как она». Но люди не знают, что на самом деле всё обстоит не так. На самом деле эти «идеальные» актрисы проходят длительную процедуру макияжа, их волосы в течение нескольких часов тщательно укладывают профессиональные стилисты, и их образ — это результат определённой «платы», которую они вносят: например, задерживая дыхание, втягивая живот, удерживая голову на определённой высоте и под определённым углом. Ведь в мире нет абсолютно идеальных людей, а так называемое совершенство — всего лишь плод воображения.

Британская актриса, исполнительница главной роли в фильме «Титаник» Кейт Уинслет, однажды дала молодым девушкам такой совет: в мире не существует ничего идеального. Не стоит всегда стремиться к идеалу и быть слишком требовательной к себе. Для молодых женщин очень важно одно: независимо от того, как вас вводят в заблуждение фильмы и журналы, вы должны быть довольны собой.

Уинслет однажды рассказала следующую историю: однажды она смотрела телепередачу под названием «Я хочу лицо звезды». В программе рассказывали об опыте одной девушки, которая сделала пластическую операцию, и эта девушка как раз хотела выглядеть как Уинслет. Сначала Уинслет смотрела это с интересом, но через несколько минут она начала плакать. Её потрясло и опечалило то, что эта девушка удалила часть своего желудка только для того, чтобы обрести так называемую «идеальную» фигуру.

Уинслет сказала: «Мне очень жаль её, потому что она была глубоко введена в заблуждение идеальным образом меня, представленным в журналах и фильмах. ... У меня нет упругих и округлых ягодиц, у меня нет пышной и высокой груди, у меня нет плоского живота; напротив, на моих ягодицах и бедрах скопились большие жировые отложения — вот такая я на самом деле. По правде говоря, я не из тех обворожительных красавиц-актрис, у меня просто нет такой идеальной фигуры».

Если и есть что-то идеальное в Уинслет, то это не её фигура или внешность, а её зрелый и уравновешенный настрой. Она проникла в суть понятия «идеала», понимает, что сама не идеальна, но не осуждает себя за это; даже будучи звездой, на которую устремлены все взоры, она с достоинством принимает свои несовершенства. Она стремится к совершенству и в итоге стала великолепной киноактрисой.

Поэтому не стоит постоянно стремиться к идеалу и быть слишком требовательным к себе, не нужно мучить себя ради похудения и доводить себя до голодного голодания ради достижения цели. Ты — это ты, и тебе не нужно подражать этим иллюзорным «идеалам»; смирись со своими несовершенствами, занимайся тем, что тебе нравится, и ты тоже сможешь стать выдающимся человеком.

Многие люди не готовы принять себя с недостатками, поэтому, ориентируясь на какой-то «идеальный» образец, пытаются переделать себя заново, в результате чего теряют своё истинное «я». Зрелый человек умеет создавать в себе внутреннее спокойствие. Он знает, что в этом мире не существует совершенства.

Ты — это ты, не нужно завидовать чужому «идеалу»; смирись со своими недостатками, занимайся тем, что тебе нравится, и ты всё равно сможешь быть замечательным.

Радуйся каждому дню

Счастлив ли человек или нет, полностью зависит от его отношения к жизни и стремления к радости в духовном мире; это не имеет большого отношения к материальному миру. Солдаты Красной армии, взбиравшиеся на снежные горы, пересекавшие луга и питавшиеся корой деревьев, всё равно могли с улыбкой петь и идти вперёд, а среди знаменитостей, звёзд, миллиардеров и великих философов также немало тех, кто полон тревог.

Люди, которые часто чувствуют радость, не всегда окружены радостными событиями. Секрет их счастья заключается в том, что они умеют сами себе доставлять удовольствие.

Великий литератор династии Сун Су Дунпо всю жизнь сталкивался с невзгодами: его оттесняли, ложно обвиняли, сажали в тюрьму, оскорбляли, неоднократно ссылали, а порой он даже жил в крайней нищете. Однако, какие бы неудачи ни встречались на его пути, он умел превращать горе в радость, находить радость в страданиях, сохранять беззаботное настроение и жить счастливо. Его называли «Бессмертным По», как за его непревзойденный литературный талант, так и за его жизнерадостный настрой.

Однажды Су Дунпо был ложно обвинен и провёл в тюрьме более ста дней. Выйдя на свободу, он думал не о том, как восстановить справедливость или отомстить, а о том, как с радостью прожить оставшиеся годы — и это действительно достойно уважения.

Каждый человек хочет прожить жизнь радостно и счастливо. Однако в реальности многие вещи не всегда складываются так, как хотелось бы, и часто приводят к унынию. Но раз уж мы появились на этом свете, да и пришли сюда только один раз, а жизнь пролетает, как белый жеребец мимо щели, — всего лишь несколько десятилетий, — то нет никаких причин не жить радостно и счастливо. Даже если судьба не благосклонна, при наличии оптимистичного настроения всегда найдутся бесчисленные поводы для радости. Даже столкнувшись с неудачами и ударами судьбы, если уметь наслаждаться жизнью и радоваться каждому дню, можно избавиться от страданий и стать счастливым и беззаботным человеком.

Чем больше человек оказывается в безвыходной ситуации, тем больше оптимизм становится для него огромным богатством. Имея оптимизм, можно выстоять и дождаться, пока удача повернется к вам лицом. Если же у вас нет даже этого богатства, то вы действительно окажетесь в полной безвыходной ситуации.

Мир справедлив ко всем: у каждого бывают и радостные, и печальные моменты. Не думайте, что другие каждый день счастливы — возможно, они даже завидуют вам. У каждого есть своя яркая и прекрасная сторона, поэтому, столкнувшись с чем-то неприятным, следует как можно скорее забыть об этом и больше думать о радостном — только так наша жизнь в этом мире обретает смысл.

Если сердце радостно, то и жизнь будет радостной.

Откройте своё сердце солнечному свету

Маленькая девочка, прижавшись к подоконнику, смотрела, как люди за окном хоронят её любимую собачку, и не могла сдержать слёз, охваченная горем. Увидев это, её дедушка поспешил отвести её к другому окну, чтобы она полюбовалась его розарием, и настроение девочки сразу же прояснилось. Старик поднял подбородок внучки и ласково сказал: «Девочка, ты открыла не то окно».

Жизнь часто имеет две стороны: с одной — радость, с другой — печаль. В жизни мы тоже часто, как та девочка, открываем не то «окно»: увидев печальную сцену, впадаем в уныние и апатию. Но если мы с позитивным настроением попробуем открыть другое окно, разве не увидим тогда живописный пейзаж?

Живя на этом свете, нужно научиться самому находить радость: когда всё идёт гладко, естественно, мы чувствуем умиротворение и счастье; а когда дела идут не так, как хотелось бы,

тем более нужно уметь находить радость даже в трудностях. Только так можно всегда позитивно смотреть на жизнь.

Один богатой купец, умерший в расцвете сил, перед смертью сказал своим четырём несовершеннолетним сыновьям: «Сходите, поймите для меня несколько стрекоз, я уже много лет не видел стрекоз».

Вскоре старший сын вернулся с одной стрекозой. Богатый купец спросил: «Как ты так быстро поймал одну?» Старший сын ответил: «Я обменял её на дистанционно управляемую машинку, которую ты мне подарил».

Через некоторое время вернулся и второй сын, принеся с собой двух стрекоз. Богатый бизнесмен спросил: «Как ты так быстро поймал двух стрекоз?» Второй сын ответил: «Я продал тебе подаренную мной машинку на дистанционном управлении одному мальчику за 3 юаня, а на 2 юаня купил двух стрекоз. Еще остался 1 юань».

Вскоре вернулся и третий сын, принеся с собой 10 стрекоз. Богатый купец спросил: «Как тебе удалось поймать столько стрекоз?» Третий сын ответил: «Я сдал в аренду на площади ту машинку с дистанционным управлением, которую ты мне подарил, другим детям. Я предложил, что за одну стрекозу можно играть целый день, и вскоре получил 10 стрекоз от 10 детей».

Последним вернулся четвёртый сын. Он был весь в поту, с пустыми руками, а его одежда была покрыта пылью. Богатый купец спросил: «Сынок, что с тобой случилось?» Четвёртый сын ответил: «Я ловил целый день, но ни одной не поймал, поэтому стал играть с машинкой на земле, надеясь, что она столкнётся со стрекозой! Но мне не повезло — ни одной не зацепил».

Богач рассмеялся, и его глаза наполнились слезами. Он погладил по покрытому каплями пота лицу четвёртого сына и прижал его к себе.

На следующий день богач умер. Дети обнаружили у изголовья кровати маленькую записку, в которой были изложены его благородные намерения: «Дети, мне не нужны стрекозы. Я просто хочу, чтобы вы в будущем активно искали радости в жизни, такие же, как та радость, которую вы испытывали, ловя стрекоз».

Для чего же мы живём на этом свете? Кто-то скажет — ради карьерного роста, кто-то — ради богатства. На самом деле, счастье — вот конечная цель жизни.

Человек ничего не приносит с собой при рождении и ничего не уносит с собой при смерти. Вместо того чтобы грустить из-за неудовлетворённых желаний, лучше активно искать хоть немного радости.

Настоящее счастье в жизни — это, прежде всего, постоянное окружение близких, чашка хорошего чая, когда зелёные листья становятся красными, и в конце каждого дня благодарность Небесам за чистую постель, на которой можно хорошо выспаться. Или же ежедневные своевременные поездки на работу и с работы, а после работы — возможность вместе с любимым человеком почитать книгу, посмотреть телевизор, поболтать, а затем заснуть в объятиях друг друга.

Один американский еженедельник однажды провёл опрос, в котором попросил бывших генеральных директоров компаний из списка «500 крупнейших компаний мира» заполнить анкету. Ответы генеральных директоров десяти крупнейших компаний на один из вопросов оказались поразительно единодушными. Вопрос звучал так: «Если бы у вас была возможность начать всё сначала, что бы вы хотели сделать больше всего?» Ответ: «Больше времени проводить с женой и детьми».

Лю Чи — известный китайский композитор, его песня «Давайте грести» сопровождала взросление нескольких поколений. Старик Лю говорил: «В жизни самое главное — это счастье. Но счастье нужно искать самому; нам не хватает не самого счастья, а умения его находить и ощущать».

Действительно: погулять с любимыми по магазинам, «чаще навещать» пожилых родителей, поиграть с детьми и поболтать с ними, посмотреть «бессмысленный» комедийный фильм,

полистать любимую книгу, полежать на траве и насладиться теплыми лучами солнца, прислушаться к шуму дождя за окном или тихому жужжанию комаров...

Если человек счастлив, он способен открыть своё сердце, а открыв сердце, он выпускает солнечный свет в свою душу. Когда мы счастливы, счастливы и окружающие нас люди! Поэтому, если у человека здоровый и позитивный настрой, счастье будет окружать его в каждый момент.

Откроем свои сердца, чтобы стать счастливее сами и сделать счастливее тех, кто рядом с нами!

Чем меньше желаний, тем больше счастья

Однажды собака нашла на дороге кость. Когда она, держа кость в пасти, переходила через бревенчатый мост через ручей, она увидела в воде другую собаку, тоже держащую кость. Желая заполучить и эту кость, она громко залаяла на собаку в воде, и в результате кость, которую она держала в пасти, упала в воду. В итоге ей пришлось вернуться домой голодной.

Именно так устроена связь между желаниями и счастьем: умеренные желания приносят нам радость, а чрезмерные — только умножают наши заботы. Подобно собаке из этой истории, которой одной кости было бы вполне достаточно для счастья, зачем же ей стремиться к второй и третьей?

О том, как обрести истинное удовольствие и счастье, существует такая формула:

Удовольствие = полученное / желаемое.

То есть то, что мы уже получили, — это числитель, а то, чего мы хотим, то есть желания, — знаменатель; их отношение и определяет степень нашего счастья. Если у нас нет возможности увеличить числитель, то есть мы не можем получить больше, но мы сможем уменьшить знаменатель, то есть сократить свои желания, — тогда мы тоже получим больше счастья!

Есть ещё одна интересная точка зрения: один писатель так остроумно описал взаимосвязь между деньгами и страданием и счастьем: тот, у кого нет денег ни в кармане, ни в душе, не страдает; тот, у кого нет денег в кармане, но душа полна денег, страдает больше всех; тот, у кого есть деньги в кармане и в банке, но в душе их нет, — тот обладает великим счастьем.

Люди живут в реальном обществе, где царит острая конкуренция, и вынуждены бороться за существование, поэтому наличие определённых желаний — это совершенно нормальное явление. Однако если желаний слишком много или они слишком сильны, это непременно станет для человека тяжёлым психологическим бременем. Как можно наслаждаться жизнью в таких условиях?

В саду созрели виноград, и лисы от жажды сладкого аж слюни пускали, но из-за забора они не могли попасть в сад. Лиса А утешила себя: «Этот виноград наверняка кислый», — и, успокоившись, радостно ушла.

Вторая лиса попыталась пролезть сквозь забор, но щель оказалась слишком узкой, и ей так и не удалось пробраться. Но эта лиса поклялась, что обязательно съест этот виноград, поэтому собралась с силами, голодала три дня и, наконец, пролезла через щель в заборе сада, вошла внутрь и наелась досыта. Поскольку она съела слишком много, лиса Б обнаружила, что не может выбраться обратно, и ей пришлось снова голодать три дня, прежде чем она, изнемогая от усталости, вылезла наружу.

Выбравшись наружу, вторая лиса сказала первой: «Мне действительно не стоило забираться внутрь и есть виноград — пришлось дважды голодать. Если бы я знала, что так будет, лучше бы я и не ела!»

Люди часто испытывают беспокойство, гнев и страдания из-за неудовлетворённых желаний, а как только их желания удовлетворяются, они становятся жадными и хотят получить как можно больше.

Кроме того, у людей часто встречается такая общая слабость: чем больше что-то недоступно, тем сильнее хочется это заполучить, и чем сильнее страдание от недостижимости; а

когда же это получается? Тогда возникают две ситуации: во-первых, человек чувствует, что полученное не так уж и велико, и перестаёт придавать этому значения; во-вторых, он начинает бояться, что полученное может быть утрачено, и целыми днями пребывает в страхе и тревоге, переживая о том, что может потерять, и испытывая ещё большее беспокойство, чем до того, как это получил.

Судя по всему, слишком сильное желание является источником страданий и злейшим врагом счастья. Как же тогда обрести душевное счастье? Решение на самом деле очень простое: нужно уменьшить свои желания и вести скромную жизнь, ведь довольный человек всегда счастлив.

Чрезмерные желания — злейший враг счастья; чтобы обрести счастье, нужно уменьшить свои желания.

Принимать жизнь такой, какая она есть, и следовать естественному ходу вещей

Небо непредсказуемо, а судьба человека полна неожиданностей: жизнь полна перемен, в ней бывают взлеты и падения. Райский уголок может в одночасье превратиться в поле битвы, затянутое дымом пороха; вчера ты ещё жил в отеле, а сегодня, возможно, уже спишь на общей койке; когда тебе сопутствует удача, ты едешь на «Кадиллаке» и лакомишься морепродуктами, а когда тебе не везёт, тебе, возможно, придётся грызть кукурузные лепешки и пить жидкую кашу... Это не просто слова — в реальности таких ситуаций много, и это требует от людей умения приспосабливаться к любым условиям.

Жил-был один дзенский мастер по имени Лэшань. Однажды Лэшань, указывая на два дерева — одно цветущее, другое увядшее, — спросил своих учеников: «Эти два дерева — цветущие или увядшие?»

Один ученик ответил: «Они цветут». Лэшань сказал: «Ярко сияя повсюду, свет ярко сияет».

Другой ученик ответил: «Они увядшие». Лэшань снова сказал: «Ярко сияет повсюду, пусть увядают и исчезают».

В этот момент мимо проходил другой дзенский мастер, и Лэшань задал ему тот же вопрос. Тот ответил: «Пусть увядающее увядает, а цветущее цветет». Вот это и есть жизненная позиция, заключающаяся в том, чтобы следовать естественному ходу вещей и принимать жизнь такой, какая она есть.

Неизвестно, с каких пор словосочетание «принимать всё как есть» обрело негативный или нейтральный оттенок и стало синонимом удовлетворения существующим положением дел и отсутствия стремления к прогрессу.

«Принимать жизнь такой, какая она есть», «следовать естественному ходу вещей» означает оставаться спокойным и довольным в любых обстоятельствах, не стремясь к изменению существующего положения. Конечно, жизнь, наполненная неустанными усилиями и стремлением к совершенству, вызывает восхищение, но умение «принимать жизнь такой, какая она есть», когда душа не тревожится из-за неблагоприятных обстоятельств, и способность сохранять спокойствие и умиротворение в любой ситуации, продолжая при этом следовать своим целям, требуют еще большей способности к психологической адаптации и даже широты взглядов и безмятежности, чего не каждый способен достичь.

В детстве такие слова, как «сильный», «неукротимый», «волевой» и «решительный», обретали идеалистический оттенок и становились качествами, которым люди восхищались. Однако в реальности, если слепо следовать субъективным желаниям и идти вразрез с законами природы, можно с большой вероятностью потерпеть неудачу.

Приспосабливаясь к ситуации и следуя естественному ходу вещей, иногда можно добиться неожиданно высоких результатов с минимальными усилиями.

В 1971 году проект дорожной сети «Диснейленда» был признан лучшим в мире, и с его созданием связана следующая небольшая история.

В преддверии открытия «Диснейленда» конкретного плана по соединению дорожек между аттракционами ещё не было. Это очень беспокоило дизайнера Гропеса.

Однажды он мчался на машине по просёлочной дороге на юге Франции, где повсюду, на холмах и в долинах, раскинулись виноградники фермеров. Когда машина свернула в небольшую долину, он заметил, что там стояло много автомобилей. Оказалось, что это был виноградник без присмотра: людям достаточно было бросить 5 франков в ящик у дороги, чтобы набрать корзину винограда и продолжить путь. Говорят, что это был виноградник одной местной старушки, которая, не имея сил ухаживать за ним, придумала такой способ. Кто бы мог подумать, что благодаря этому в этом винограднике, протянувшемся на сотни ли, именно её виноград всегда раскупался первым. Такой подход, дающий людям свободу и право выбора, глубоко вдохновил великого дизайнера.

Вернувшись в штаб-квартиру, Гропес отдал приказ строительному отделу: засеять траву и открыть парк раньше срока. За полгода до официального открытия на зеленых лужайках «Диснейленда» образовалось множество тропинок. На следующий год Гропес поручил проложить пешеходные дорожки именно по этим протоптанным следам.

В жизни так называемое «идеальное совершенство» — это всего лишь наши благие пожелания. Иногда чрезмерное стремление к «совершенству», постоянное желание изменить существующее положение дел, напротив, вызывает ощущение напускности, рождает отторжение, а самому человеку становится трудно сохранять душевное равновесие. Раз так, почему бы нам не следовать естественному ходу вещей и не принимать жизнь такой, какая она есть?

Японец Кураока Тэнсин написал книгу под названием «Книга о чае», в которой описан следующий случай: мастер чайной церемонии Сен-рику наблюдал, как его сын Сёан убирал двор, и когда тот закончил работу, мастер сказал: «Недостаточно чисто», — и попросил сына повторить уборку. Сёан потратил ещё час на уборку, а когда закончил, сказал отцу: ««Отец, я ещё раз тщательно подмел, и на этот раз всё действительно чисто — на земле не осталось ни одного листочка». Выслушав слова сына, Сен-рику посмотрел вокруг, затем вышел во двор, сильно встряхнул одно дерево и осыпал землю золотистыми листьями. Он повернулся к сыну и сказал: «Уборка двора требует не только чистоты, но и естественности».

Мы часто говорим: «Джентльмен подобен воде», — именно потому, что душа поистине великого человека, как и вода, обладает такими качествами, как свобода действий, гибкость, умение подстраиваться под природу и умение приспосабливаться к обстоятельствам. Кажущаяся нежной вода может принимать как круглую, так и квадратную форму, обладает чрезвычайной адаптивностью: чтобы приспособиться к окружающей среде, она может быть в жидком, твёрдом или газообразном состоянии. Несмотря на бесчисленные изменения, её сущность остаётся неизменной. Вода также обладает невероятной стойкостью: на пути к морю, если нет прямой линии, она идёт по кривой; если нет возможности, она накапливает энергию, проходя тысячи изгибов, не сдаваясь ни перед чем, и в конце концов впадает в море.

Так же обстоит дело и с нашей жизнью: мы должны быть неукротимыми, неуклонно двигаться вперёд, принимать всё так, как есть, сохранять душевное равновесие и быть довольными тем, что есть — ведь иногда, чтобы достичь цели, приходится идти в обход.

В жизненном путешествии каждый ищет оптимальный путь своего развития. Когда не знаешь, как выбрать, умение принимать ситуацию такой, какая она есть, и следовать естественному ходу вещей — это как раз и есть лучший выбор.

Будьте искренними в отношениях с людьми, гибкими в делах

Жил-был старый слесарь, который мог открыть любую запертую дверь. Он хотел передать свой последний секрет одного из двух учеников, поэтому решил проверить их.

Он принёс два сейфа, по одному на каждого, и оба ученика быстро их открыли. Старый слесарь спросил учеников, что они увидели внутри. Ученик А, с блестящими глазами, вос-

кликнул: «Там полно денег!» А вот ученик Б ответил: «Я просто открыл замок, как ты просил, и не обратил внимания на то, что там внутри».

Старый слесарь тут же решил передать секрет мастерства ученику Б, потому что в его сердце был замок, способный запереть злые помыслы и алчность.

Проще говоря, «быть добросердечным» означает быть искренним, честным человеком, говорить правду и поступать честно. Если говорить сложнее, то понятие «добросердечности» гораздо шире, чем просто «честность»: оно включает в себя честность, верность обещаниям, нравственность, сострадание, высокую культурность, заботу о других, доброжелательность и многое другое.

Очевидно, что искренность и доброта — это «пропуск» в жизнь и общение с людьми, и мы должны стремиться к ним. В противном случае рано или поздно нас ждет падение и позорище.

Дюма-старший говорил: «Искренность весом в один-два юаня равна умности весом в одну тонну». Действительно, в жизни не нужна какая-то особая умность, нужны искренность и доброта.

В жизни нужно быть добросердечным, но в делах обязательно нужно думать, изобретать способы и действовать с умом.

Если стрекоза заблудится в комнате, она будет отчаянно лететь к стеклянному окну и каждый раз ударяться о стекло. Но даже после долгих попыток она по-прежнему будет лететь к окну, и так будет повторяться снова и снова. На самом деле, дверь рядом открыта, но стрекоза не догадывается изменить направление, чтобы найти выход.

Мы не должны поступать так же упрямо, механически и негибко, как стрекоза, а должны активно искать способы, чтобы добиться большего результата с меньшими усилиями. Только так мы оправдаем ум и талант, данные человечеству Небесами.

Один молодой человек чистил обувь на улице и за день мог почистить не более 30 пар. За вычетом расходов на обувную смазку и еду у него оставалось 20 юаней. Он подумал: если купить здание напротив, то на это уйдет не менее 500 лет. А если организовать команду из 500 человек, занимающихся чисткой обуви, и взимать с каждого из них по 4 юаня в день в качестве управленческого сбора, то разве через 5 лет не удастся купить это здание? Так родилась компания по чистке обуви. Через 5 лет он действительно купил это здание.

Один студент помогал людям разрабатывать программное обеспечение: днём он ходил на занятия, а в свободное время занимался разработкой; иногда за время одного обеда ему удавалось создать программу и заработать 3000 долларов. Он подумал: если бы он основал компанию по разработке программного обеспечения и нанял несколько сотен человек, разве не потекли бы к нему реки денег? Сказав «буду», он сразу же приступил к делу, и спустя 20 лет он действительно стал одним из самых богатых людей в мире.

Прежде чем приступить к делу, нам следует, как и этим двум «мастерам», хорошенько подумать, как сделать дело лучше и красивее. Нужно отбросить мысли о том, что «это невозможно», «это не получится» или «это бесполезно», и искать способы решения проблем, не ограничиваясь стереотипами и не следуя каким-то установленным правилам.

Один продавец, не находя клиентов, подал заявление об увольнении. Менеджер, указывая на оживлённую толпу на улице, спросил его: «Что ты видишь?» Продавец ответил: «Людей!» Менеджер продолжил: «А кроме этого?» Продавец сказал: «Кроме огромной толпы людей — только дорогу!» Менеджер рассердился: «Разве ты не заметил среди этой толпы множество потенциальных клиентов?»

Продавец вдруг всё понял, сразу же отозвал заявление об увольнении и с новыми силами принялся искать клиентов. Через полгода он стал самым успешным продавцом в компании.

Не бойтесь, что не получится, бойтесь только того, что не додумаетесь. Иногда достаточно лишь немного изменить подход и методы работы, и это принесёт такой же результат, как 100 дней упорного труда, а то и несколько десятилетий.

Дюма-старший говорил: «Искренность весом в один-два юаня равна умности весом в одну тонну». Действительно, в жизни не нужна какая-то особая умность — нужно быть искренним, добросердечным и разумным.

Когда нужно «идти на компромисс» — «иди на компромисс»

У некоторых людей в голове укоренился привычный образ мышления «или так, или так». Такой подход на самом деле ошибочен, ведь жизнь — это тест с несколькими вариантами ответов, а не тест с вопросами типа «верно/неверно». В отношениях с другими, в реальности и даже по отношению к самому себе уместный «компромисс» просто необходим.

В межличностных отношениях, если упорствовать в своих взглядах, действовать в одиночку или во всём ставить себя на первое место, у вас не будет много друзей и партнёров. Умелый «компромисс», напротив, может привести к уступкам со стороны собеседника, облегчить взаимопонимание и достижение консенсуса, а также способствовать формированию отношений сотрудничества и достижению взаимовыгодного результата.

В реальной жизни умение идти на «компромисс» — это проявление большой мудрости. Будь то договоренности между людьми, сделки между компаниями или сотрудничество между странами — все они достигаются только после многократных «компромиссов». В международных делах, если две враждующие страны, находящиеся на грани конфликта, пойдут на уступки и превратят врагов в друзей, весь мир будет аплодировать этому, и ни одна из сторон не будет считаться трусом. Поэтому «компромисс» — это не позор, а мудрый и прагматичный выбор.

В межличностных отношениях «компромисс» является незаменимым «смазочным материалом», играющим всё более важную роль. Умение идти на компромисс означает уважение к собеседнику, означает, что его интересы считаются столь же важными, как и собственные. В современной жизни, где ценится равенство, только уважая других, можно заслужить их уважение.

Однажды у Конфуция закончился рис, и он послал Цзы Лу к одному богатому человеку с просьбой подарить немного риса. Узнав о цели визита, тот сказал: «Раз ты ученик Конфуция, то наверняка умеешь читать. Я напишу тебе слово, и если ты его правильно прочитаешь, я дам вам рис; если нет — ничего не дам».

Тогда он написал иероглиф «истина» в двух вариантах — «настоящий» и «поддельный». Цзы Лу сказал: «Ты что, этим иероглифом меня проверяешь? Это же «истина»!». Тот человек захлопнул дверь и ответил: «Если не узнаешь, риса не получишь».

Цзы Лу вернулся и рассказал об этом учителю. Конфуций сказал: «Когда мы дошли до того, что не можем даже накормиться, зачем тебе ещё «серьёзно» относиться к этому! Не стоит больше относиться к этому «серьёзно». Тогда Конфуций сам выступил и объяснил, что иероглиф состоит из и. Услышав это, тот человек громко рассмеялся и подарил рис Конфуцию.

Почему в жизни нужно научиться умело идти на «компромисс»?

С точки зрения личности «компромисс» позволяет человеку гибко реагировать на обстоятельства и свободно маневрировать; с точки зрения коллектива «компромисс» способствует обмену мнениями, сплочению коллег и формированию боеспособности; с точки зрения мира «компромисс» углубляет взаимопонимание, помогает достичь консенсуса и превращает вражду в мир. Одним словом, «компромисс» — это отнюдь не слово с уничижительным оттенком и тем более не синоним «позора».

Уместный «компромисс» означает уважение к собеседнику, означает, что вы считаете его столь же важным, как и себя. В современной жизни, где ценится равенство, уважение к другим и взаимное понимание являются крайне необходимыми.

Чаще думайте о собеседнике

Поросенок, овечка и дойная корова содержались в одном загоне. Однажды пастух поймал поросенка, и тот громко завизжал. Овечка и дойная корова были этим весьма недовольны: «Он часто ловит нас, но мы не кричим так громко, как ты».

Услышав это, поросенок ответил: «Вы даже не задумываетесь, что когда он ловит вас и когда ловит меня — это совершенно разные вещи. Он хочет только вашу шерсть и молоко, а меня он ловит, чтобы забрать мою жизнь!»

Из-за разницы в позициях и условиях жизни овце и корове было трудно понять чувства поросенка. То же самое касается и людей: хотя мы все живём в одном мире, из-за разницы в кругозоре, опыте и положении мы не всегда можем полностью понять ситуацию другого человека и, конечно же, не можем знать его внутренних переживаний. Это касается даже супругов, проживших вместе много лет.

Один мужчина считал, что он каждый день тяжело трудится, а его жена целыми днями сидит дома. Он чувствовал себя несправедливо обделённым и обратился к Богу с просьбой поменять его с женой ролями. Бог исполнил его желание.

На следующий день, проснувшись, мужчина превратился в жену. Сначала ему пришлось встать очень рано, приготовить завтрак для мужа и детей, одеть детей, покормить их, а затем отвести в школу. Вернувшись домой, он постирал бельё, сходил за покупками, забрал детей из школы и приготовил обед.

Днём сначала отвезла детей в школу. Вернувшись домой, пропылесосила ковры, вытерла пыль, подмела и вымыла пол на кухне; затем снова забрала детей из школы, помогла им с домашними заданиями; после этого приступила к приготовлению ужина, а после ужина снова прибрала на кухне. Только когда всё было сделано, у неё появилось немного времени, чтобы посмотреть телевизор.

Проведя такой утомительный день, он наконец понял, как тяжело приходится его жене каждый день. Тогда он помолился Богу, чтобы тот вернул ему роль мужа.

Чтобы по-настоящему заботиться о другом, нужно поставить себя на его место и учесть все его проблемы. Раньше говорили «поставить себя на место другого», а сейчас пропагандируют «мыслить с точки зрения другого» — речь идет об одном и том же. В конечном счёте, это означает, что нам нужно чаще смотреть на проблемы и размышлять с точки зрения другого человека. Нужно понимать его мысли, по возможности удовлетворять его потребности, особенно когда он переживает разочарование, неудачу или боль — ни в коем случае нельзя закрывать на это глаза или даже радоваться чужому несчастью, а нужно проявлять больше заботы и оказывать помощь.

Однажды, спасаясь бегством, Наполеон спрятался под огромной кучей мехов у одного мехового торговца. Когда ему удалось ускользнуть от преследования солдат, меховой торговец робко спросил Наполеона: «Каково это — оказаться в безвыходной ситуации?»

Наполеон в гневе ответил торговцу: «Как ты смеешь задавать такой вопрос императору Наполеону? Охранники, выведите этого невежественного человека и казните его!» Бедный торговец мгновенно остыл душой; беспомощность, страх и отчаяние в одно мгновение наполнили его сердце...

Через некоторое время Наполеон с улыбкой сказал ему: «Теперь ты знаешь, что я чувствовал в тот момент?»

Больше сопереживать другим — об этом нас наставляли многие великие люди во все времена. Например, Конфуций говорил: «Не делай другому того, чего не хочешь для себя».

Конечно, нам не обязательно, как Наполеон, который подшутил над торговцем мехом, менять местами роли, чтобы понять чувства другого человека. Человеческие сердца взаимо-

связаны: подумай, в какой ситуации ты хотел бы, чтобы к тебе относились другие, и именно так и относись к другим в такой ситуации.

Один завод был полностью уничтожен пожаром, и 3000 сотрудников всего предприятия оказались под угрозой массовой безработицы. Однако владелец объявил, что в следующем месяце все рабочие продолжат получать зарплату. Услышав эту новость, сотрудники ликовали и с энтузиазмом включились в восстановление завода.

В временно сооруженных цехах рабочие запустили вновь приобретенное оборудование и возобновили остановленную производственную линию. Ежедневный объем производства превысил допожарный уровень вдвое. Рабочие трудились не покладая рук днем и ночью, готовые работать по 25 часов в сутки. Через полгода компания построила новый завод, а прибыль значительно выросла.

Этот владелец был очень умным человеком, он понимал следующую истину: помогать другим — значит помогать себе, заботиться о других — значит заботиться о себе.

Один бродячий художник попросил разрешения нарисовать портрет Эйнштейна, но получил ответ: «У меня нет времени». Художник сказал: «Но мне нужно нарисовать вас, чтобы прорекламировать себя и заработать на жизнь!» «О, раз так, — ответил Эйнштейн, — тогда я сяду, чтобы вы меня нарисовали».

Только поставив себя на место другого, можно обрести взаимное понимание. Если чаще думать о других, можно завоевать их доверие, уважение и дружбу, наладить межличностные отношения, сплотить людей, повысить свою личностную привлекательность и, таким образом, открыть для себя больше возможностей для развития.

Поставь себя на место другого — и ты завоеешь его сердце.

Слова могут принести беду, поэтому нужно быть осторожным в речах и поступках

Когда Эзос ещё был рабом, однажды его хозяин решил устроить банкет для нескольких философов того времени и приказал Эзосу приготовить лучшие блюда для угощения почетных гостей. Эзос собрал языки самых разных животных и устроил банкет из языков.

Когда начался банкет, и хозяин, и гости были весьма озадачены. Эзос сказал: «Язык — это дар красноречия; разве это не лучшее блюдо для уважаемых философов?» Гости улыбнулись и кивнули в знак согласия.

В этот момент хозяин, возможно, желая поиздеваться над Эзо, спросил его: «Завтра я устрою ещё один банкет, и блюда должны быть самыми плохими. Что ты приготовишь?» Эзо с юмором ответил: «Опять банкет из языков. Ведь если человек злонамерен и говорит грязно, то беда исходит из его уст — разве это не самое плохое?»

Такой ответ поразил всех присутствующих, и философы начали смотреть на Эзос другими глазами.

Силу слова нельзя недооценивать, оно играет очень важную роль, которая может быть настолько велика, что «одно слово может спасти страну».

В 1967 году одна израильская девушка была избрана в «Мировую группу»; в то время между арабами и Израилем шла ожесточённая война. Многие советовали израильской девушке: «Твоя страна находится в состоянии войны, это такая маленькая страна, её в любой момент могут поглотить! Как страшно тебе будет вернуться, лучше останься в США!»

Но кто бы мог подумать, что эта девушка выступила по телевидению со следующим заявлением: «Я приехала участвовать в конкурсе „Мисс Мир“, чтобы весь мир узнал: израильтяне — замечательный народ. Моя родина ведет тяжелую борьбу, и я обязательно вернусь, чтобы сражаться за нее! Надеюсь, что люди во всем мире поддержат независимость нашей страны!»

Девушка сдержала слово и на следующий день улетела самолётом на родину. Те, кто узнал об этом, по-новому взглянули на израильский народ: «Израильтяне — по-настоящему замечательные!» А боевой дух израильской армии значительно укрепился, и всего за 7 дней она нанесла сокрушительное поражение арабским войскам.

Язык — это палка о двух концах: одно слово может «возродить государство», а другое — «погубить его».

В те времена, когда Лу Диньгоу встретился с Конфуцием, он спросил его: «Правда ли, что «одно слово может погубить государство»? Конфуций ответил: «Конечно, это правда. Если правитель недалекий, неспособный и упрямый, издает беспорядочные приказы, а подчиненные не осмеливаются ему противоречить, то со временем государство не приблизится ли к гибели?»

Речь — это мост, соединяющий людей, и важный инструмент в жизни человека. Возможно, именно потому, что «говорить» так легко, многие люди, общаясь, не сдерживают языка, говорят без умолку, то хвастаются, то выдумывают небылицы, то преследуют скрытые мотивы, сея раздор... Редко кто задумывается перед тем, как заговорить: что следует сказать, а что нет, как лучше выразить свои мысли, и в итоге часто происходит так, что из-за излишней болтливости происходит оплошность, а беда выходит из уст.

Ян Сюй из романа «Роман о Трёх царствах» был одним из самых умных персонажей той эпохи: он обладал выдающимся талантом и исключительной эрудицией. Служа под началом Цао Цао, он был «назначен ответственным за военные дела, государственную администрацию и снабжение», но в конечном итоге поплатился жизнью за то, что «не умел держать язык за зубами».

Сначала Цао Цао написал на коробке с пирожными «одна коробка печенья». Увидев это, Ян Сю, возомнив себя умным, не выдержал и громко крикнул, чтобы все разделили пирожное между собой. Позже, услышав, что вечерний пароль звучал как «куриные ребра», Ян Сю стал хвастаться этим повсюду, призывая солдат поскорее собирать вещи и готовиться к отступлению. Такая самонадеянность не только привела к разглашению военной тайны, но и подорвала боевой дух войска, что сильно разгневало Цао Цао. Позже, когда Цао Пи и Цао Чжи боролись за звание наследного принца, Ян Сюй стал подливать масла в огонь, выступая на стороне Цао Чжи перед Цао Цао, что в итоге привело к его гибели.

Древние говорили: «Искренность внутри проявляется снаружи», имея в виду, что искреннее уважение к другим в первую очередь должно выражаться в скромных словах, то есть речь является внешним проявлением внутренних добродетелей человека.

Если человек искренне и с почтением относится к окружающим, то его слова естественным образом будут отражать это, что позволит сохранить гармонию в семье, укрепить отношения с коллегами и смягчить конфликты в межличностных отношениях. И наоборот: «Рана от острой ножницы быстро заживает, а обида от грубых слов трудно улечивается». Если человек говорит без оглядки и высказывается неуважительно, это легко приводит к разладу в отношениях и появлению врагов повсюду; поэтому очень важно быть осторожным в словах и поступках.

В жизни следует избегать многословия, ибо много слов ведут к ошибкам.

Отказ следует формулировать тактично

Каждый из нас в жизни часто сталкивается с тем, что другие обращаются к нам с просьбой о помощи. Некоторые вещи выходят за пределы наших возможностей — мы же не супергерои и не можем удовлетворить все просьбы, поэтому приходится отказывать. Однако в том, как отказать, есть своя наука, и результат может быть совершенно разным.

Некоторые люди резко отвечают «нет» на просьбу о помощи, что вызывает у собеседника недовольство и заставляет его терять лицо; другие уклоняются от прямого ответа, не говоря ни «да», ни «нет», из-за чего собеседнику трудно понять, стоит ли рассчитывать на помощь; третьи с готовностью соглашаются, но в итоге не могут помочь, что ставит их в неловкое положение, а собеседник считает, что этот человек не держит слово. Умело сформулированный отказ может заставить собеседника искренне согласиться, оставить его без слов и даже вызвать у него чувство благодарности; неумело сформулированный отказ, ущемляющий самолюбие

собеседника, часто вызывает у него недовольство. Итак, как же правильно отказывать другим? Следует обратить внимание на следующие моменты:

(1) Не отказывайте категорически.

Категорический отказ заставит собеседника почувствовать, что вам совершенно безразличны его проблемы, и заставит его усомниться в искренности вашей дружбы. Поэтому, получив просьбу о помощи, по крайней мере, терпеливо выслушайте собеседника до конца и проявите искреннюю заботу о его проблемах. Только в конце вы можете объяснить причины, по которым не можете помочь, и собеседник это поймет.

(2) Лучше всего использовать тактику «обходного маневра».

Отказ, выраженный косвенно, позволит свести к минимуму неприятные эмоции, которые собеседник может испытать из-за отказа. Это своеобразное искусство отказа.

После Второй мировой войны, в честь выдающихся заслуг премьер-министра Великобритании Уинстона Черчилля в деле защиты Британских островов, британский парламент намеревался принять предложение об установке в парке большой бронзовой статуи Черчилля, чтобы люди могли поклоняться ему. Черчилль не хотел культа личности и сказал: «Спасибо за доброе намерение, но боюсь, что птицы будут любить гадить на мою статую, так что лучше отказаться от этой идеи». Услышав этот деликатный отказ, парламент вскоре отозвал это предложение.

(3) Отказ должен сопровождаться улыбкой.

Отказывая, нужно улыбаться и вести себя достойно, чтобы собеседник почувствовал ваше уважение и вежливость — тогда он с радостью примет ваш отказ. Если же вы объясните причину отказа с долей юмора, это поможет сгладить неловкость, возникшую из-за отказа.

Господин Ци Гун — каллиграф уровня «национального сокровища» в нашей стране. К нему обращаются за каллиграфическими работами и советами многие, и стук в дверь не умолкает ни на минуту. Это заставляло господина самоиронично замечать: «Я действительно стал как панда из зоопарка — национальным сокровищем, выставленным на обозрение публики!» Однажды мастер тяжело простудился и не мог встать с постели, но, опасаясь, что кто-то постучит в дверь, написал на листе белой бумаги четыре предложения: «Панда заболела, посещения не допускаются; за стук в двери или окна взимается штраф в размере одного юаня». Посетители, увидев столь юмористическую надпись, не могли сдержать улыбку и добровольно уходили.

(4) Конструктивный отказ.

Иногда просьба собеседника носит общий характер или является необоснованной, и тогда, возможно, через откровенный разговор удастся решить его проблему; бывают же просьбы, которые действительно срочны для собеседника, но вы не в силах им помочь — в таком случае можно активно предлагать советы, искать решения и предоставлять соответствующую информацию; это тоже один из весьма конструктивных способов «отказа».

Лю Мэнчжэн из династии Сун трижды занимал пост премьер-министра. Однажды ему подарили зеркало и старинную чернильницу. Говорили, что зеркало отражает изображение на расстоянии двухсот ли, а старинная чернильница не требует добавления воды: достаточно одного дуновения, чтобы она стала влажной и можно было размазать тушь и писать.

Увидев эти два сокровища, Лю Мэнчжэн полушутя, полусерьёзно ответил: «Разве я буду смотреться в зеркало на расстоянии двухсот ли? Чернильница, пусть и хороша, но даже если бы я выдыхал на неё десять дан воды в день, она всё равно стояла бы не больше десяти монет». Услышав это, собеседник был вынужден с досадой унести подарки домой.

Существует множество конкретных способов отказать человеку, но следует придерживаться только одного принципа: не ущемлять чужое самолюбие.

Как гласит пословица: «Тот, кто просит о помощи, уже опустился ниже того, кто её оказывает». Раз собеседник обратился к вам с просьбой, он уже пожертвовал своим самоуваже-

нием. Поэтому, даже если вы не можете ему помочь, откажите вежливо и тактично, стараясь по возможности сохранить его лицо; ни в коем случае не ведите себя высокомерно, не проявляйте пренебрежительного отношения и не задевайте его самоуважение.

Даже если вы не можете помочь собеседнику, откажите вежливо и тактично, стараясь по возможности сохранить его лицо; ни в коем случае не ведите себя высокомерно, не проявляйте пренебрежительного отношения и не задевайте его самолюбие.

Когда нужно отказать, нужно отказать

Когда Ганс только начал работать, его тётя, находясь в командировке, заехала в его город, чтобы заодно навестить его.

Ганс прогулялся с тётей по городу, и вскоре настало время обеда. Ганс уже работал, поэтому, конечно же, должен был угостить тётю на обед. Но у него в кармане было всего 20 долларов. Он хотел найти какой-нибудь недорогой ресторан, однако тётя выбрала очень представительный и престижный ресторан. Ганс ничего не сказал и последовал за тётей в ресторан.

Когда пришло время заказывать блюда, тетя предложила Хансу выбрать, но тот, желая проявить джентльменские манеры, предложил ей самой сделать выбор. Тетя не стала отказываться и заказала несколько очень дорогих блюд. Во время обеда тетя не переставала хвалить, как вкусно готовят, но Ханс не мог сосредоточиться на вкусе еды — он беспокоился о счете.

Наконец наступил неловкий момент. Вежливый официант подошёл к Гансу, и тот почувствовал себя крайне неловко — у него явно не хватало денег. В этот момент тётя мягко улыбнулась, взяла счёт и оплатила его. Выйдя из ресторана, тётя сказала Гансу: «Детка, я знаю, сколько у тебя денег. Я всё ждала, когда ты скажешь «нет», но почему ты не сказал? Прояви смелость — и ты сможешь избежать неловкости. Вот какой урок я хотела тебе преподать этим визитом».

Умение отказывать — это целое искусство. В жизни невозможно удовлетворить просьбы о помощи всех людей. Поэтому, не умея отказывать, человек часто попадает в затруднительное положение, а также легко допускает ошибки, что приводит к неудовлетворенности собеседника и к тому, что все усилия оказываются напрасными. Как же умело отказывать другим?

(1) Отказ требует мужества; нельзя поддаваться страху обидеть человека.

Если речь идет о доверенном друге или человеке, который оказал тебе услугу, и ты можешь помочь или имеешь возможность это сделать, обязательно помоги; если же помочь не можешь, смело отказывай.

(2) В случае просьб о займе денег или вещей

Обязательно попросите собеседника составить расписку, цифры должны быть написаны прописью, лучше всего при наличии поручителя.

(3) Не поддавайтесь различным соблазнам, которые предлагают вам другие.

(4) Не стоит легко раскрывать свои финансовые возможности.

Особенно не стоит притворяться богатым, хвастаться богатством или силой — этим часто легко воспользуются другие, выдвигая требования, от которых вам будет трудно отказаться.

Одним словом, если дело выходит за рамки ваших возможностей, обязательно своевременно отказывайте, иначе вы поставите себя в ещё более неловкое положение.

Отказ — это искусство, и умело сформулированный отказ часто помогает собеседнику понять вашу позицию.

Сохраняйте чувство удовлетворенности

Сейчас есть модная поговорка: «Лучше быть высокообразованным, чем занимать высокий пост; лучше получать высокую зарплату, чем быть высокообразованным; лучше жить долго, чем получать высокую зарплату; лучше радоваться, чем жить долго». Верно! Человеку, живущему в этом мире, ничто не может быть лучше, чем хорошее настроение и радость. Но

как же быть счастливым в любой момент? Для этого нужно сохранять чувство удовлетворенности своим нынешним положением.

Счастье — это внутреннее ощущение, поэтому только сам человек знает, счастлив он или нет. Если человек недоволен своим положением и не умеет быть довольным, он будет переживать, впадать в уныние и, конечно же, не будет счастлив; если же он всегда относится к жизни с чувством удовлетворенности, то обнаружит, что жизнь прекрасна, а судьба к нему на самом деле уже очень благосклонна.

Жил-был бедный и несчастный страховой агент, который каждый день жаловался на то, что его «талант остаётся незамеченным» и что судьба с ним жестоко поступила. В канун Нового года он сидел на скамейке в парке и думал о том, что из-за отсутствия денег ему придётся встречать Новый год в одиночестве в парке. Ему было так грустно, что он невольно воскликнул: «Эх! В этом году мне придётся встречать Новый год в старых ботинках!»

В этот момент он вдруг заметил, как мимо него проехал молодой человек в инвалидной коляске. В мгновение ока он прозрел и понял: «Какое счастье, что у меня есть обувь! А у него даже возможности надеть обувь нет!»

После Нового года страховой агент изменил своё отношение к жизни и стал каждый день выполнять свои обязанности с радостью. Он твёрдо стоял на земле, был благодарен за жизнь, ценил возможности и стремился к успеху. Спустя несколько лет ему наконец удалось полностью изменить свою судьбу и стать одним из ключевых сотрудников компании.

Удовлетворённость — это предпосылка счастья; если в душе есть недовольство, счастья не будет. Человек может никогда не быть удовлетворённым своей карьерой или идеалами, но к текущему положению дел он обязательно должен относиться с удовлетворённостью. Если не уметь быть довольным тем, что имеешь, то «сравнивая себя с другими, можно довести себя до бешенства»: в душе никогда не наступит равновесие, и ты будешь целыми днями пребывать в гневе и недовольстве.

В народном стихотворении «Десять недостатков», широко известном в Китае, ярко описаны проявления неудовлетворенности.

Весь день суетишься, чтобы насытиться, едва наелся — уже думаешь об одежде;

Зимой носишь шелка и парчу, летом — рубашки, но в спальне не хватает прекрасной жены;

женился на трёх жёнах и четырёх наложницах, но боится, что без должности его будут притеснять;

Шестой и пятый ранги кажутся слишком низкими, четвертый и третий — всё ещё недостаточными;

Став канцлером первой степени при дворе, мечтает сесть на трон и стать императором;

Взойдя однажды на Золотой тронный зал, он вдруг начинает завидовать бессмертным, играющим в шахматы;

Дунбинь играет с ним в шахматы и спрашивает: «Где же лестница на небеса?»;

если бы не пришел его час, то даже девять небес ему показались бы низкими.

Какими бы вкусными ни были деликатесы с суши и с моря, человек может есть только три раза в день, и за один раз наедается лишь досыта; неважно, вила это или роскошный особняк, когда человек спит или сидит, он занимает всего несколько квадратных метров; как бы ни были драгоценны золото, серебро и драгоценности, они никогда не будут принадлежать одному человеку навсегда. Если человек жаден и неутолим, если он никогда не испытывает удовлетворения, то и о счастье не может быть и речи.

«В работе стремиться к высоким стандартам, в жизни — к низким» — это не пустые общие места, а глубокий жизненный опыт. Причина неудовлетворенности человека заключается в том, что он ошибается в выборе стандартов и ориентиров. Поэтому, чтобы обрести счастье, нужно иметь удовлетворенное состояние души:

если сегодня ночью не можете заснуть, подумайте о тех, кто остался без крова;
если попали в пробку, вспомните о тех, у кого нет машины;
если сегодня на работе не всё гладко, вспомните о тех, кто остался без работы и сидит дома;
если в выходные вам скучно, вспомните о тех, кто по-прежнему находится на рабочем месте.

...

Неудовлетворенность тем, что есть, — это, без сомнения, самонавязанные проблемы. Мы не должны сравнивать себя с теми, кому повезло больше, чем нам, а должны чаще сравнивать себя с теми, кому повезло меньше, и с тем, кем мы были раньше. Тогда мы поймем, что живем вполне неплохо.

Удовлетворенность — это не «дух А-Цю», а умение «есть то, что есть» и «подстраиваться под обстоятельства», то есть действовать в меру своих возможностей. Она помогает сохранить душевное равновесие и спокойствие, позволяет направлять ограниченные силы на дело и гарантирует нам хорошее настроение каждый день.

Удовлетворенность — это предпосылка счастья; если постоянно испытывать неудовлетворенность текущим положением дел, счастья не будет. Человек может никогда не быть удовлетворенным своей карьерой или идеалами, но к текущей ситуации он обязательно должен относиться с удовлетворением.

Меняйся в соответствии с обстоятельствами

Жил-был один очень талантливый человек, который, однако, всегда был в бедственном положении и не мог реализовать себя, поэтому он обратился за советом к мудрецу. Мудрец начерпал черпаком воду и спросил: «Какую форму имеет эта вода?» Тот покачал головой: «Разве у воды может быть какая-то форма?»

Мудрец покачал головой, сначала налил воду в чашку, затем перелил воду из чашки в вазу. Наконец, он перелил воду в блюдо.

Наблюдая за этой серией действий мудреца, человек долго размышлял, но в конце концов до него дошло, и он радостно воскликнул: «Я понял! Вы с помощью воды объяснили мне, что различные условия, с которыми мы часто сталкиваемся, подобны этим сосудам. А человек должен быть как вода — активно изменять себя в зависимости от сосуда, чтобы приспособиться к различным условиям: в какой сосуд его нальют, такую форму он и примет».

Известный французский учёный Фабер обнаружил очень интересное насекомое, которое обладает привычкой «следовать за лидером»: когда они выходят на поиски пищи или играют, они всегда следуют за другим представителем своего вида и никогда не ищут другого пути.

Фабер провёл эксперимент: он расположил этих червей по одному, соединив их головами и хвостами вокруг цветочного горшка, и они начали без усталости кружиться вокруг него, пока не умерли от изнеможения.

Этот эксперимент учит нас: не следует слепо следовать одному пути, нужно приспосабливаться к изменениям окружающей среды и активно искать выход из ситуации.

В канадской провинции Квебек есть долина, простирающаяся с севера на юг. Западный склон долины покрыт соснами, кипарисами, бирючиной и другими деревьями, а на восточном склоне растут только кедры. В чём же заключается секрет этого удивительного зрелища?

Оказывается, в снежную погоду, когда на кедрах скапливается достаточное количество снега, их упругие ветви сгибаются вниз, пока снег не соскользнет с них. Так, в процессе многократного накопления, сгибания и спадания снега, даже при самом толстом снежном покрове кедры остаются невредимыми. А вот у других деревьев, лишенных этой способности, ветви ломаются под тяжестью снега.

В жизни мы сталкиваемся с самыми разными ситуациями, которые создают давление со всех сторон и заставляют нас задыхаться. В такие моменты нам нужно, как и кедру, проявить гибкость, активно изменить себя, наклониться, сбросить тяжелый груз — и тогда мы сможем снова выпрямиться. Ведь активное сгибание — это не сдача и не поражение, а способ выживания, позволяющий вновь подняться, — это искусство жизни.

Для того чтобы добиться успеха, способность человека адаптироваться к окружающей среде является ключевым фактором. Неспособность адаптироваться означает невозможность выжить, а если невозможно выжить, о каком развитии может идти речь? И как можно добиться успеха без развития?

Есть поговорка: «На какой горе — та песня». Дарвин говорил: «Выживает сильнейший». Приспособление к окружающей среде — это прагматичный настрой умного человека.

Психологическое равновесие требует саморегуляции

Как гласит пословица, в жизни девять из десяти дел идут не так, как хотелось бы. С личной точки зрения в жизни действительно бывает множество неразумных и несправедливых вещей. Например, когда люди видят, как те, кто уступает им во всех отношениях, получают повышение, разбогатеют или становятся знаменитыми... У некоторых это вызывает психологический дисбаланс, они теряют ясность ума и начинают жаловаться на всех подряд, высказывая недовольство по поводу всего на свете.

Современное общество — это мир с быстрым темпом жизни, высокой эффективностью и жесткой конкуренцией, в котором люди часто находятся в состоянии сильного напряжения. Еще некоторые сталкиваются с неудачами, ударами судьбы и всевозможным давлением, что также легко приводит к психологическому дисбалансу.

В таких условиях нам тем более следует сохранять правильный настрой и активно регулировать свое психологическое состояние. Если долго пребывать в угнетённом настроении, постоянно виня в своём положении судьбу и окружающих, разве это не значит навлекать на себя лишние неприятности? Со временем кругозор сужается, взгляд на проблемы становится всё более ограниченным, что негативно сказывается на здоровье человека и может даже привести к физическим и психическим заболеваниям.

Исследования медицинских экспертов показывают, что от 65% до 90% заболеваний человека связаны с психологическим подавлением. Негативные эмоции, такие как напряжение, гнев и враждебность, повышают риск развития гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца, язвенной болезни и т. д., а также ослабляют иммунитет и ускоряют процесс старения организма. Поэтому в отчете, опубликованном Международной организацией труда при ООН, также отмечается: психологическое подавление является одной из самых серьезных проблем здравоохранения XX века.

Жаловаться бесполезно — наладить собственное психологическое состояние — вот самый практичный способ. Каждый человек должен научиться сохранять психологическое равновесие, поскольку это благотворно сказывается на карьерном росте, повышении качества жизни, а также приносит огромную пользу физическому и психическому здоровью.

Как сохранить психологическое равновесие в современной жизни — это вопрос, который волнует всех. Психологи сформулировали десять рекомендаций, которые стоит принять во внимание:

(1) Не будьте слишком строги к себе.

У каждого должны быть свои стремления, но некоторые ставят перед собой слишком высокие цели, которые вообще невозможно достичь, и в результате весь день пребывают в угнетённом настроении — это, по сути, самонавязанные проблемы; некоторые являются перфекционистами, требуя от себя безупречности во всём, что делают, и часто упрекают себя за малейшие недостатки, в результате чего страдает в первую очередь они сами. Чтобы избежать чувства разочарования, следует ставить цели и требования в пределах своих возможностей и уметь ценить уже достигнутые успехи — тогда настроение само собой станет более спокойным.

(2) Не вступайте во всеобщие споры.

У некоторых людей психологический дисбаланс возникает исключительно из-за того, что они везде соперничают с другими, из-за чего постоянно находятся в состоянии напряжения. На самом деле люди должны жить в гармонии друг с другом: если вы не проявляете враждебности по отношению к другим, и они не будут враждовать с вами.

(3) Не стоит возлагать слишком высоких надежд на близких.

Жена надеется, что муж сделает блестящую карьеру, родители мечтают, чтобы дети стали выдающимися личностями, а дети надеются, что родители будут богатыми «крупными дель-

цами»... Это вполне естественно. Однако когда окружающие не оправдывают ваших ожиданий, вы испытываете сильное разочарование, а в этом нет никакой необходимости. На самом деле у каждого свой жизненный путь, свои сильные и слабые стороны — зачем же заставлять других соответствовать установленным вами стандартам?

(4) Умейте «уходить от проблем».

Когда в реальной жизни вы сталкиваетесь с неудачами, можно временно «сбежать» и заняться тем, что вам нравится, например, спортом, чтением, путешествиями и т. д. А когда душевное равновесие восстановится, снова обратитесь к своим проблемам и подумайте, как их решить.

(5) Умение идти на уступки.

Решая некоторые проблемы на работе и в жизни, старайтесь придерживаться принципа: «В важных делах — принципы, в мелочах — тактичность». Между людьми неизбежно возникают споры из-за интересов, но если это не затрагивает основные принципы, в несущественных вопросах и мелочах не стоит чрезмерно настаивать, чтобы избавить себя от лишних переживаний.

(6) Проявляйте доброжелательность по отношению к людям.

Отчуждение в жизни часто происходит из-за настороженности окружающих. Если в подходящий момент проявить доброжелательность и дружелюбие по отношению к другим, протянув руку дружбы, барьеры естественным образом уменьшатся, а душевное состояние станет спокойнее.

(7) Найдите человека, которому можно излить душу.

В жизни часто возникают заботы; если держать все переживания в себе, это только приведет к угнетенному настроению и страданиям, что вредно для физического и душевного здоровья. Если же вы сможете поделиться своими переживаниями с близким другом, настроение сразу станет легче.

(8) Радуйтесь и забывайте о печалях.

На жизненном пути ни в коем случае не позволяйте печали, унынию, страху, беспокойству и растерянности одолевать вас; не позволяйте неприятным событиям и многочисленным заботам омрачать ваше сердце и лишать вас мотивации двигаться вперед. Какой бы ни была судьба, старайтесь относиться к ней с достоинством, оставаясь невозмутимым перед любыми переменами и сохраняя душевное равновесие.

(9) Займитесь каким-нибудь хобби.

Здоровые увлечения не только помогают регулировать настроение и снимать стресс, но и расширяют кругозор, принося при этом удовольствие. Живопись, каллиграфия, садоводство, резьба по дереву и т. п. — всё это может подарить нам хорошее настроение.

(10) Умение довольствоваться тем, что есть, — залог счастья.

У некоторых людей психологический дисбаланс возникает исключительно из-за чрезмерного стремления к сравнению: они везде видят в коллегах или соседях соперников, что заставляет их постоянно находиться в состоянии напряжения. Если человек способен относиться к славе и богатству с безразличием, не волнуясь ни успехами, ни неудачами, ему гораздо легче достичь душевного равновесия.

Жаловаться бесполезно — настроить себя на правильный лад — вот самый практичный способ. Каждый должен научиться сохранять душевное равновесие, ведь это благотворно сказывается на карьерном росте, повышении качества жизни, а также приносит огромную пользу здоровью тела и духа.

Не позволяйте тщеславию затуманить разум

Жил-был ученый, который после многолетних исследований наконец-то нашел способ клонирования людей. Его технология была настолько совершенна, что посторонний человек не мог отличить настоящего человека от клона. Однажды ученый узнал, что его час пробил и ангел смерти придет за ним, и создал для себя 12 самых безупречных клонов.

Ангел Смерти действительно пришёл, но, увидев 13 абсолютно одинаковых людей, растерялся и ушёл ни с чем. Выслушав отчёт ангела, Смерть слегка улыбнулась и научила его способу различать клонов. Получив секретную инструкцию от своего начальника, ангел Смерти с полной уверенностью вернулся на землю и сказал 13 «учёным»: «Господин, вы — настоящий гений, раз смогли создать столь реалистичных клонов. Однако я всё же обнаружил один небольшой недостаток, пусть и совсем незначительный...»

Не успел ангел договорить, как учёный вскочил с места и громко воскликнул: «Невозможно! Я занимаюсь исследованиями в области клонирования уже несколько десятилетий, я — авторитет в этой области! Вы говорите, что в моей технологии есть недостаток? В чём же он?»

«Вот в чём недостаток!» — сказав это, ангел выхватил из толпы клонов настоящего учёного и взмыл ввысь, покинув мир людей.

У многих людей душа переполнена тщеславием, из-за чего они не могут спокойно относиться ни к критике, ни к похвалам со стороны окружающих — и это самый большой недостаток их личности.

В наши дни зарабатывание денег, по мнению многих, должно стоять на первом месте. Погоня за материальными благами делает некоторых людей всё более жадными и всё более нереалистичными в своих стремлениях. Чем больше люди ценят деньги и материальные блага, тем труднее их удовлетворить, а их психика становится всё более сложной и уязвимой. Тщеславие, в свою очередь, приводит к распространению моды на соперничество и роскошь, что ещё больше усугубляет психологический дисбаланс и эмоциональную нестабильность людей.

Толстой говорил: «Жизнь без тщеславия практически невозможна». Тщеславие присуще каждому человеку; в умеренных дозах оно может обогатить жизнь и стать движущей силой для продвижения вперёд; но чрезмерное тщеславие — это роза с шипами, которая заставляет человека слепо завышать свои оценки и платить за это высокую цену.

Матильда из рассказа Мопассана «Ожерелье» — яркий пример чрезмерной тщеславности. Чтобы привлечь к себе внимание на балу, она одолжила у подруги ожерелье. В конце концов она добилась своего, но радость обернулась горем: она потеряла одолженное ожерелье и провела 10 лет в каторге, чтобы погасить долг, связанный с ним. Самая ирония заключается в том, что в конце концов Матильде сообщили, что одолженное ожерелье было подделкой. Все эти последствия стали результатом её тщеславия. Если бы она не была столь «зависима от репутации», ей не пришлось бы платить за поддельное ожерелье целымидесятью годами своей молодости.

В нашей жизни немало «Матильд»: их месячный доход едва хватает на покрытие основных расходов, но, чтобы продемонстрировать свой вкус, они тратят сбережения, накопленные за полгода, на покупку в фирменном магазине роскошного товара, стоимость которого превышает их доход. Такое тщеславие отражает менталитет погони за выгодой.

В Германии есть одна история, которая позволяет нам ясно увидеть, как тщеславие заставляет двух людей, когда-то искренне влюбленных друг в друга, разойтись.

Ренате поссорилась со своим возлюбленным Эрихом, и причина была проста: она считала его ничтожным слесарем. Когда Эрих, оскорблённый и возмущённый, уходил, Ренате крикнула ему вслед: «Если ты в будущем не сделаешь карьеру, то на всю жизнь забудь о встрече со мной!»

Но она и представить себе не могла, что эти слова, сказанные в порыве гнева, действительно разлучат их навсегда.

Только спустя пять лет они неожиданно встретились на перроне главного вокзала Кёльна. Ренате собиралась сесть здесь на поезд, идущий в Амстердам, столицу Нидерландов, а Эрих только что сошел с поезда, прибывшего из Гамбурга.

Встреча после долгой разлуки вызвала у них бурю эмоций и сильное волнение, и они беззаботно обнялись. Выйдя с вокзала, они рука об руку зашли в кафе.

«Расскажи мне скорее, Ренате, как у тебя дела? Как прошли эти пять лет? Как здоровье? Вышла замуж?» — нетерпеливо расспрашивал Эрих.

Ренате рассказала, что сейчас она работает менеджером в одной текстильной компании в Кёльне и, стремясь добиться успеха в карьере, не имеет времени на романтические отношения, поэтому до сих пор остаётся одинокой. В ближайшее время она собирается отправиться в Нидерланды на несколько недель отпуска, чтобы немного расслабиться.

Не мог и представить, что когда-то ничем не примечательная Ренате теперь так высоко поднялась по карьерной лестнице. Эрих про себя порадовался её успехам, но в то же время почувствовал легкую грусть: если бы она не сделала стремительную карьеру, он мог бы сейчас спросить её, не хочет ли она возобновить отношения. Но теперь, если он опрометчиво задаст ей этот вопрос, не исключено, что получит в ответ те же язвительные замечания, что и пять лет назад.

«Эрих, ты выглядишь так же крепко, как и раньше. Наверное, у тебя всё идет гладко и все дела идут как по маслу», — сказала Ренате, улыбаясь Эриху, и тоже начала расспрашивать его о том, как у него дела в последние годы.

«Я? Да, в последние годы мне тоже неплохо везло. Сейчас я работаю начальником отдела закупок на Гамбургской верфи. Сегодня я как раз приехал в Кёльн по делам».

«О!» Она была потрясена тем, что этот когда-то заурядный человек оказался на столь высокой должности, и в душе у неё возникло какое-то трудноописуемое чувство: не могла и представить, что за несколько коротких лет он действительно добился успеха. Если бы он не сделал карьеру, я бы ни за что не упустила возможность спросить его, не собирается ли он возобновить наши отношения. Но если бы он заговорил о событиях пятилетней давности, я бы не знала, как выйти из этой ситуации.

Затем они еще немного поболтали о прошлом. В три часа дня он проводил её на вокзал и помог сесть в вагон первого класса. Прощание приближалось, и оба были опечалены; они только с грустью смотрели друг на друга, но каждый раз, когда их взгляды встречались, испуганно отводили глаза от слезных глаз собеседника. Поезд медленно тронулся, и они продолжали смотреть друг на друга, пока их фигуры не исчезли из виду.

Эрих ошеломлённо стоял на перроне, мучимый раскаянием: он должен был честно сказать своей возлюбленной, что сейчас он всего лишь крановщик в строительной компании, а не выставлять себя за начальника.

В поезде Ренате вышла из вагона первого класса и вошла в вагон второго класса. Она села у окна, закрыла лицо руками и не переставала рыдать: «Я действительно самая большая дура на свете. Мне следовало без утайки рассказать ему о своём нынешнем положении, сказать, что я до сих пор остаюсь простой продавщицей. Но я, как одурманенная, упорно пыталась приукрасить себя, солгав, что я менеджер компании. К тому же, как же я могла — как ни крути — не спросить хотя бы его адрес? Может быть, в будущем у нас ещё будет возможность поделиться душевными переживаниями?»

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.