

ЖИЗНЬ как **ВНУТРЕННЯЯ** **ПРАКТИКА**



РОН ДЕЙКАР

Рон Дейкар

Жизнь как

внутренняя практика

<https://litres.ru/74595143>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если ваше спокойствие зависит от чужих слов и отношения к вам, оно вам не принадлежит. Эта книга предлагает вернуть его себе. Жизнь здесь становится практикой: рост, дружба, внутренняя красота, карьера, богатство, любовь, брак и семья превращаются в пространство для тренировки характера и осознанности. Не нужно уезжать в монастырь, практика начинается в разговоре, работе, конфликте и обычном выборе. Это чтение для тех, кто устал бесконечно чинить внешние обстоятельства и готов наконец укрепить человека внутри них. В процессе редактирования текста книги применялся Claude.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Рост — это процесс непрерывного самосовершенствования	8
Глава 2. Друзья — это «прямая линия», идущая параллельно нам	50
Глава 3. Красота души — это гармония, способная вызвать отклик	84
Конец ознакомительного фрагмента.	96

Жизнь как внутренняя практика

Предисловие

Жизнь — это процесс самосовершенствования, и успешная жизнь немыслима без него. Как сказал мудрец Мэн-цзы: «Когда Небеса собираются возложить на человека великую ответственность, они сначала подвергают его душу испытаниям, изнуряют его тело и подвергают его голоду...» Иными словами, любой человек, желающий осуществить свои мечты, изменить судьбу и обрести счастливую и полноценную жизнь, должен неуклонно заниматься самосовершенствованием.

В процессе взросления и обучения мы неизбежно сталкиваемся с различными испытаниями, закаливающими нас, как ветер, мороз, дождь и роса. Если мы будем только наслаждаться ярким солнцем, но бояться дождя, снега и холода, оставаясь лишь цветами из теплицы, а не желая быть сильными соснами и вечнозелёными кипарисами, то нам никогда не удастся прожить яркую и насыщенную жизнь. Чтобы сделать жизнь яркой и насыщенной, нужно бороться с различными испытаниями и приобретать навыки в условиях невзгод.

В буддийских суттах говорится, что человеческое тело

трудно обрести; раз уж мы родились людьми, это и есть возможность для духовного совершенствования. Человеческая природа обладает слишком многими слабостями, а в этом мире слишком много искушений, из-за чего мы часто легко теряем свою истинную сущность. Все это требует от нас усердного совершенствования на жизненном пути, чтобы не сбиться с пути.

Говоря о духовном совершенствовании, на самом деле каждый, кто живёт в этом мире, занимается им каждый день, просто уровни этого совершенствования различаются. Люди гонятся за временем, славой и богатством, следуют за модой и тенденциями; хотя их тело и душа изнурены, они находят в этом удовольствие — это и есть духовное совершенствование. Если вы каждый день думаете о том, как навредить другим или извлечь из них выгоду, это тоже является духовным практикованием — практикованием злых поступков, за которые в конечном итоге вы понесете наказание. А человек, искренне стремящийся приносить пользу другим, практикует добрые поступки и обязательно получит за это вознаграждение — это тоже закон природы.

Духовное совершенствование приносит много пользы. Современные люди живут в быстром темпе, их душа неспокойна, и всем им следует серьезно заняться самосовершенствованием. Возможно, некоторые считают, что, поскольку они счастливы, им не нужно заниматься духовным совершенствованием. На самом деле такое представление оши-

бочно, потому что наше счастье обусловлено определенными факторами: его можно обрести только в очень подходящих условиях, и при столкновении с внешними ударами оно легко разрушается. Это похоже на человека со слабым здоровьем, который чувствует тепло только весной, а в холодную зиму и жаркое лето испытывает беспокойство и раздражительность. Поэтому многие люди, когда условия окружающей среды меняются, испытывают тревогу и беспокойство. Именно потому, что наше счастье мимолетно и сильно ограничено, нам необходимо через познание себя достичь счастья и душевного покоя, чтобы наше счастье меньше зависело от внешних условий и могло сохраняться надолго.

Духовное практикование — это вовсе не что-то чрезмерно серьёзное или труднодостижимое. На самом деле существует множество методов практики, которые можно применять в любое время, и суть их заключается в осознанности. Следует знать, что практиковать можно во время уборки, во время еды, при ходьбе, стоя, сидя или лежа, и даже во время работы, отдыха или развлечений — главное, чтобы мы в данный момент осознавали себя, понимали свои поступки, слова и мысли, ясно осознавали, что мы делаем: всё это и есть правильная практика. То же самое можно сказать и о честности — это практика в межличностных отношениях.

Можно сказать, что духовная практика происходит в любой момент и в любом месте: если мы сохраняем осознанность и не ослабляем внимания, это уже является отлич-

ной практикой. Жизненные выборы имеют огромное значение: некоторые вещи можно делать, а некоторые — нет, и вы должны четко различать их. Только так можно правильно познать себя, стремиться к самосовершенствованию и постоянно совершенствоваться.

Как гласит пословица: «Необходимо закаляться и укреплять свою нравственность не только в тяжелой, сложной и неудачной революционной практике, но и в благоприятной, успешной и победоносной революционной практике». На жизненном пути нам нужно постоянно, во всём и везде совершенствоваться, только так мы сможем обрести уверенность в успехе и взять судьбу своей жизни в свои руки.

Глава 1. Рост — это процесс непрерывного самосовершенствования

Жизнь — это не что иное, как процесс, процесс роста. То, что человек получает и оставляет после себя за всю жизнь, — это ценность непрерывной борьбы и постоянного самосовершенствования.

Рост ценен не только потому, что Вэнь-ван, находясь в заключении, написал «Цзоу-и», а Конфуций, переживая скитания, сочинил «Весну и осень»; но и потому, что Сима Цзянь, подвергнутый кастрации, создал «Исторические записки», а Цао Сюэцинь, десять раз удаляя и исправляя текст, написал «Сон в красном тереме»; и еще потому, что он показывает людям: только по извилистому пути можно проложить жизнь, полную непоколебимой силы духа.

Страдание — источник ценности роста, обучение — питательная почва для ценности роста, испытания — сокровищница ценности роста, а успех — воплощение ценности роста. Жизнь — это совокупность ценностей: рост имеет цену, а жизнь — бесценна.

Обучение — неизменная тема жизни

Самое большое преимущество и самый большой талант человека заключаются в том, что мы можем совершенство-

ваться через обучение. Именно благодаря этой способности к обучению, основанной на эволюции через подражание, мы превосходим обычных животных и становимся «людьми», обладающими мышлением, речью и мудростью. Поэтому в процессе роста, проходящем на протяжении всей жизни человека, не уметь учиться — значит не уметь развиваться, а отказываться от обучения — значит отказываться от прогресса. Как правило, врождённые способности людей практически не отличаются друг от друга; ключевую роль играет приобретённое в процессе обучения. Успешная жизнь обязательно сопровождается успешным обучением. Обучение определяет успех или неудачу в жизни.

Этот мир постоянно меняется, и уже не существует универсальных знаний, приносящих мгновенную выгоду. Нам необходимо постоянно адаптироваться к новой среде, поэтому вся жизнь человека проходит в непрерывном обучении. Чтобы постоянно прогрессировать, человек должен учиться до самой смерти — обучение является неизменной темой жизни.

Как гласит пословица: «К горе знаний ведёт путь усердия, а по безбрежному морю знаний плывёт лодка труда». Человечество накопило за тысячелетия огромный багаж знаний и культуры, и, конечно же, освоить его за короткий срок невозможно. Особенно в наше время, когда мир развивается стремительными темпами, а скорость обновления знаний с каждым днём ускоряется: то, что мы изучали в прошлом,

очень быстро устаревает. Говорят, что более девяти десятков процентов современных знаний было накоплено за последние тридцать лет, а объем информации, получаемой человеком за год, соответствует суммарному объему прочитанного фермером в Англии XVII века за 17 лет. Если человек не обновляет свои знания своевременно, его способности, подобно заряду аккумулятора, постепенно истощаются с течением времени. Поэтому в условиях этого постоянно меняющегося мира нам тем более необходимо придерживаться принципа обучения на протяжении всей жизни.

Так называемое обучение на протяжении всей жизни, как следует из самого названия, подразумевает, что человек должен учиться всю жизнь. С детства, через подростковый и юношеский возраст, до зрелости и старости — обучение будет сопровождать человека на протяжении всего жизненного пути и влиять на его развитие на протяжении всей жизни.

Великий лидер нашей страны, Председатель Мао, часто говорил: «Можно меньше есть, можно меньше спать, но нельзя не читать книг». «Даже если ты будешь учиться до ста лет, и люди будут устраивать тебе юбилей, ты всё равно не сможешь сказать: „Я уже всё выучил“, потому что, пока ты жив, ты можешь учиться каждый день».

Академик Цянь Вэйчан, которому уже за 90, является самым пожилым действующим ректором университета в мире. Несмотря на преклонный возраст, он по-прежнему обладает ясным умом, активным мышлением и неустанно учится.

Его девиз: «Живи до старости, учись до старости, трудись до старости». Он считает, что только благодаря постоянному обучению его знания не устареют и он сможет идти в ногу со временем. Именно поэтому в 36 лет он изучал механику, в 44 — русский язык, в 58 — знания об аккумуляторах, а компьютеру научился пользоваться после 64 лет; хотя его действия не так ловки, как у молодых людей, он все же справляется с этим без труда. Он выделял время для самообучения с 21:00 до 00:00, поскольку в это время было наиболее тихо и он мог спокойно заниматься, осваивая то, чего ещё не знал.

Как ни невероятно это звучит, но чтобы сохранить свой энтузиазм к самообучению, Цзянь Вэйчан до 70 лет не имел дома телевизора; только позже, по настоятельной просьбе младших родственников, он приобрел цветной телевизор. Дело в том, что он был заядлым «спортивным фанатом» и особенно любил смотреть трансляции футбольных и настольно-теннисных матчей, но боялся, что просмотр телевизора отвлечет его от самообучения и работы.

Человек развивается и растёт именно в процессе непрерывного обучения. По сравнению с академиком Цянь Вэйчаном, который даже в 90 лет продолжал учиться и постоянно обновлять свои знания, большинство из нас всё ещё «молоды», и начать учиться сейчас ещё не поздно. Помните: знание — это сила. Чем больше вы знаете, тем сильнее становитесь, если только вы неустанно учитесь.

На самом деле, чем усерднее человек учится, тем больше

он осознает свои недостатки. Если мы остановимся на достигнутом и не будем пополнять свои знания, то очень скоро отстанем и будем отброшены на обочину прогресса. Поэтому, где бы и когда бы мы ни находились, не стоит забывать о самосовершенствовании, иначе нам будет трудно выжить.

Кроме того, в обучении никогда не бывает «слишком рано» или «слишком поздно» — оно проходит через всю жизнь человека и имеет огромную ценность для нашего роста и развития карьеры. Поэтому, независимо от того, сколько вам лет, будь вы молоды или пожилы, обучение одинаково важно. В отношении обучения понятия «поздно» просто не существует.

В конце периода «Весны и осени» правитель государства Цзинь, Цзинь Пингон, в пожилом возрасте захотел приобрести новые знания, но, чувствуя себя уже старым, испытывал некоторое беспокойство. Однажды он спросил у музыканта Ши Куанга: «Мне уже за 70, и я очень хочу поучиться, но не слишком ли поздно?» Ши Куанг ответил: «Раз уж поздно, почему бы не зажечь свечу?» Цзинь Пингун пришёл в ярость: «Как подданный смеешь так издеваться над правителем!» Тогда Ши Куанг объяснил: «Я слышал, как говорили: любовь к учебе в юности подобна лучу восходящего солнца; любовь к учебе в зрелом возрасте — яркому солнцу, взшедшему в небо; а любовь к учебе в старости — свету заженной свечи. Хотя свет свечи и слаб, но что лучше: это или действовать в полумраке в неведении, не имея света?»

Услышав это, Цзинь Пин-гун вдруг прозрел: «Так вот в чём дело! Теперь я всё понял».

Этот пример учит нас: обучение — дело всей жизни. Неважно, юноша ты, молодой человек, человек средних лет или пожилой — начать никогда не поздно, а как только ты перестанешь учиться, это означает, что тебя в любой момент могут обогнать другие.

В современном обществе многие люди, окончив школу и выйдя в жизнь, теряют желание продолжать учиться и совершенствоваться, поэтому им очень трудно добиться какого-либо прогресса. Они целыми днями сидят без дела, ни о чём не задумываясь, каждый день повторяя одно и то же: сегодняшний ты такой же, как вчерашний, а позавчерашний — такой же, как вчерашний, и очень трудно сделать хотя бы один шаг вперёд.

Напротив, те, кто в студенческие годы не выделялся, но, выйдя в жизнь, усердно и целеустремленно совершенствуются, самостоятельно изучая то, что необходимо, как правило, добиваются значительного прогресса. Они могут постоянно совершенствоваться, неуклонно стремясь вперёд; с годами они стабильно развиваются, и через год, два, а то и через 10, 20, 30 лет накапливают потенциал, соразмерный прожитому времени, и в итоге оказываются теми, кто смеётся последним.

Следует помнить, что в нашей работе и жизни каждый день возникают новые ситуации, мы сталкиваемся с новы-

ми вызовами и ежедневно имеем дело с новым. Обучение неотделимо от жизни, и это требует от нас постоянного обучения и постоянного самосовершенствования. Бесконечное обучение необходимо каждому мудрому человеку; в обучении нельзя испытывать чувства пресыщения.

Человек, не разбирающийся в человеческих отношениях и жизненных уловках, далеко не уйдет

В этом мире повсюду можно встретить талантливых «бедняков»: они обладают огромным талантом и обширными знаниями, но при этом ничего не достигают; в то же время многие люди, на первый взгляд не обладающие особым талантом, добиваются успеха и славы, наслаждаясь жизнью. Почему же жизни этих двух типов людей так сильно различаются? Причина кроется в четырех словах: «человеческие отношения и жизненные уловки»! В некоторой степени именно эти четыре слова определяют, будет ли жизнь человека полна успехов и процветания или же он окажется в нищете и бедствии!

С развитием современных технологий общение между людьми становится всё более удобным, и сейчас многие люди высказывают такие мысли: «Я лучше буду каждый день сидеть за компьютером, чем общаться с людьми». «Я не знаю, о чём говорить с другими, кажется, что не о чём». Похоже, общение с людьми стало чрезвычайно мучительным занятием.

Выйдя в общество, если не понимать некоторых правил

поведения и не разбираться в человеческих отношениях, а просто полагаться на свою прямолинейность и невинность, присущие студенческой жизни, и надеяться, что это поможет наладить все социальные отношения, то на пути к успеху вам придётся пройти много излишних кругов.

Понимание человеческих отношений и жизненных тонкостей не означает, что нужно намеренно подстраиваться под других или подлизываться. Каждый из нас живёт в сложной системе социальных связей, и взаимодействие между людьми неизбежно. Общаясь с окружающими, невозможно оставаться полностью «самим собой». Возможно, вам не нравятся те, кто «лицемер», «умеет подстроиться» или «всегда соглашается», но вы вынуждены признать, что в обществе такие люди действительно пользуются большей симпатией, чем вы, «прямолинейный» человек.

На самом деле об этих тонкостях межличностных отношений родители постепенно рассказывали нам еще в детстве. Например, они часто наставляли нас: «Не забирай все вкусное себе, поделись с другими, иначе друзья не будут с тобой играть, а когда появится выгода, они о тебе не вспомнят».

Этот принцип очень прост и встречается практически повсеместно в нашей жизни, но следовать ему постоянно — дело не из лёгких. Только поняв этот принцип, мы сможем внезапно осознать, почему успешные люди достигают успеха. Например, когда дети собираются вместе, чтобы поиграть, и одному из них становится голодно, он достаёт из рюкзака

вкусную выпечку, которую все видят. Он может выбрать: поделиться с остальными или съесть всё сам. Разные варианты поведения приведут к совершенно разным результатам.

1. Поделиться со всеми. Друзья, получив лакомство, полюбят его и будут его поддерживать; он сможет выделиться среди сверстников, станет лидером этой небольшой группы и в будущем обретет сильную способность вдохновлять других.

2. Съесть всё самому. Если он будет есть, не обращая внимания на окружающих, все сочтут его скупым, и впоследствии с ним никто не захочет играть. Он упустит шанс стать лидером в команде и потеряет доверие группы; если будет развиваться по этому пути, в будущем он, скорее всего, останется обычным человеком.

Зачастую один наш небрежный выбор определяет всю нашу жизнь. Взаимоотношения между людьми не сводятся к однозначному выбору — либо ты, либо он, либо он, либо ты, — а предполагают множество вариантов, позволяющих достичь взаимовыгодного результата. Однако многие не понимают, что только уступив в нужный момент, можно открыть для себя широкие горизонты.

Сяо Лян — умный и уверенный в себе молодой человек. С помощью старшего коллеги он устроился в крупную компанию на должность менеджера по продажам и надеялся за три-четыре года пробиться в руководство компании. В тот день этот старший коллега снова познакомил его с «автори-

тетом» в отрасли — ветераном компании по имени Чжао. Хотя у господина Чжао не было высокого образования, он обладал огромным опытом работы и долгое время руководил производством на одном из цехов, что могло бы оказать большую помощь только что пришедшему в компанию Сяо Лян, поэтому старший коллега надеялся, что господин Чжао возьмёт его под своё крыло.

В ходе беседы Сяо Лян обнаружил, что этот «авторитет», которого наш старший коллега ему представил, оказался не таким уж и авторитетным: он хорошо разбирался в производстве, но, похоже, не слишком разбирался в рынке и управлении; информация об отрасли, о которой он говорил, была легко доступна в Интернете, а некоторые новости уже устарели. Поэтому Сяо Лян, стремясь проявить себя, каждый раз, когда Чжао говорил не до конца, вставлял свои замечания или перебивал его. Чжао затянулся сигаретой и загадочно сказал ему: «По внутренним данным, в конце этого года компания планирует выйти на западный рынок, так что, Сяо Лян, тебе придётся хорошенько потрудиться...» Не дожидаясь, пока тот закончит фразу, Сяо Лян тут же перехватил нить разговора: «Я уже видел эту новость в интернете...» Затем он начал анализировать, насколько велик западный рынок и как компании следует действовать, выставляя напоказ всю информацию, которую нашел в сети. Увидев, что Чжао онемел от удивления, он даже почувствовал себя самодовольным.

Старший коллега несколько раз «пнул» его под столом, а Чжао уже побледнел как доска. После обеда Чжао, который изначально планировал провести Сяо Ляна на экскурсию по цеху, поспешно покинул стол, сославшись на то, что «внезапно вспомнил, что нужно уладить кое-какие дела».

После ухода Чжао старший начал поучать Сяо Ляна: «У этого человека за плечами несколько десятков лет опыта в отрасли. Он демонстрирует свои способности перед тобой, и ты должен уметь сохранять ему лицо, а не постоянно думать о том, как себя проявить!»

На самом деле Сяо Лян вовсе не собирался специально выставлять себя в лучшем свете за счёт других — он просто говорил всё, что думал, не умея ходить вокруг да около, и тем более не умея льстить и подлизываться. Он не понимал всей сложности межличностных отношений, не разбирался в человеческих отношениях и даже гордился своей высокомерностью: «Я не люблю подлизываться к другим!» «Я больше всего ненавижу тех, кто подлизывается». Возможно, вы считаете, что не стоит обращать внимания на то, как к вам относятся другие, и нужно просто оставаться собой, но в таком случае вы всегда будете жить только в своём собственном мире, а в этом социальном мире очень трудно завоевать признание окружающих.

Итак, как же понять правила поведения в обществе? На самом деле, чтобы это понять, нужно обратить внимание на следующие три момента:

1. Уважать других, понимать других

В этом мире нет ни одного человека, который хотел бы общаться с тем, кто не уважает его. Но в реальности многие, опираясь на богатство своей семьи, благосклонность руководства, свои способности, превосходящие способности других, или привлекательную внешность, ведут себя высокомерно. Например, некоторые любят давать людям прозвища, вынюхивать чужие секреты, задевать чужие слабые места или произвольно изменять мнения других. Такие люди с трудом завоевывают симпатию окружающих, не говоря уже о том, чтобы получить от них помощь.

2. Отбросьте высокомерие, позвольте себе быть чуть «прозаичнее»

Даже если вы не согласны с точкой зрения других, высказывая иное мнение, будьте более сдержанны и скромны; если вы настаиваете на своей высокомерности, то, по крайней мере, должны уметь уважать других: вы можете не соглашаться с их словами, но должны уважать их право высказываться.

Не нужно специально льстить другим, но обязательно научитесь искренне хвалить и ценить их; не обязательно угощать или дарить подарки, но, по крайней мере, не скупитесь на улыбку; не нужно говорить то, что не исходит из сердца, но обязательно учитесь уважать чувства других.

3. Изменить мышление «мир вращается вокруг меня»

Многие люди, выйдя в общество, принимают заботу и по-

мощь окружающих как нечто само собой разумеющееся; они высокомерны, самонадеянны и даже смотрят свысока на тех, чьи условия жизни хуже, чем у них самих; со временем они постепенно изолируют себя от окружающих.

Подводя итог, можно сказать: чтобы быть хорошим человеком, нужно понимать человеческие отношения и жизненные уловки. На узкой тропе уступите шаг, чтобы пропустить другого; когда блюдо особенно вкусное, отдайте три части, чтобы другие тоже смогли попробовать. Человек, не понимающий человеческих отношений и жизненных уловок, далеко не уйдет на пути к успеху.

Как можно обрести радость жизни, если не способен вынести её страдания?

Мэн-цзы говорил: «Когда Небеса собираются возложить на человека великую ответственность, они сначала испытывают его дух страданиями, утомляют его тело трудом...» Только пережив страдания жизни, можно в конце концов обрести радость жизни. Страдание — это неизбежный эмоциональный опыт каждого человека. Когда мы оглядываемся на прошлое, самым незабываемым часто оказывается не мимолетная радость, а то страдание, которое врежется в память на всю жизнь. Оно является движущей силой, побуждающей нас к зрелости; только в череде взлетов и падений заключается истинная жизнь. Нужно уметь выносить страдания, шаг за шагом продвигаться вперёд сквозь них и в конечном итоге одержать победу.

В жизни каждого человека бывают моменты счастья и радости, но бывают и испытания, и неудачи. Нам всегда кажется, что счастливые и радостные моменты проходят быстро, а в моменты страдания и печали дни тянутся как годы. Радость и страдание — это, по сути, близнецы; страдание часто сопутствует радости. Умея наслаждаться радостью, нужно также научиться переносить страдания: радость усиливает чувство выполненного долга, а страдание повышает уверенность в себе и выносливость. Если ты не способен вынести страдания жизни, как же тогда сможешь обрести радость жизни?

Ниже приводится небольшая история, иллюстрирующая взаимосвязь между страданием и радостью:

Мудрец спросил: «Что такое счастье?»

Молодой человек ответил: «Радость — это чувство веселья и удовлетворения».

Мудрец спросил: «А что такое страдание?»

Молодой человек ответил: «Противоположность радости — это чувство страдания и печали».

Мудрец продолжил: «Итак, сейчас у тебя есть возможность выбрать: что бы ты выбрал из этих двух?»

Молодой человек, не задумываясь, ответил: «Если бы у меня был выбор, я бы хотел, чтобы все 365 дней и ночей моей жизни были счастливыми».

Наконец мудрец спросил: «Ты бы сделал такой выбор в любое время, при любых условиях и в любой ситуации?»

Молодой человек без колебаний ответил: «Конечно».

«Тогда сейчас я дам тебе 365 дней и ночей страданий, и в течение этого времени ты сможешь выбрать счастье».

Сказав эти последние слова, мудрец бесследно исчез, оставив молодого человека стоять на месте в оцепенении, с растерянным и растерянным выражением лица.

Из приведённого выше диалога видно, что счастье и страдание взаимосвязаны и противоположны: где есть счастье, там неизбежно будет и страдание, а вечное, неизменное счастье — это то, что можно встретить случайно, но не добиться намеренно. Поэтому слепое стремление к счастью или погружение в страдания, из которых невозможно выбраться, — это недопустимые жизненные позиции. Пословицы «После страданий наступает радость» и «Слишком большая радость приводит к печали» как раз и иллюстрируют эту истину.

«Страдание» и «счастье» несовместимы, как огонь и вода, но в то же время они порождают друг друга и сопровождают друг друга. Так вот, пробовали ли вы когда-нибудь научиться находить счастье в страдании?

Когда мы сталкиваемся с препятствиями и неудачами, возможно, вы страдаете из-за поражения и погружаетесь в ловушку неудачи, снова и снова спрашивая себя: «Почему я всегда терплю неудачу? Почему другим удаётся добиться успеха?» На самом деле, если посмотреть на ситуацию с другой стороны, в ней можно найти много радости: эта неудача стала лучшей подготовкой к моему следующему успеху. Раз-

ве не каждый шаг за шагом проходит путь от неудач к успеху? Столкнувшись с неудачей, выйдите из состояния страдания, не поддавайтесь пессимизму и разочарованию, не вздыхайте и не зацикливайтесь на ней, не останавливайтесь на месте — воспримите её как испытание в жизни. Тогда вы увидите, что путь впереди станет ровнее, небо — бескрайнее, а пейзажи — ещё более очаровательными.

Как гласит пословица: «Не знаешь, может, это к лучшему?» В некотором смысле неудачи — это хорошая возможность закалить волю. Ведь только неудачи и трудности могут сделать человека сильнее. Возможно, ты страдаешь из-за потери, но где есть приобретение, там обязательно есть и потеря, а где есть потеря, там обязательно есть и приобретение. Если бы не было потерь, как бы люди научились ценить то, что имеют?

Жизнь — это наука, основанная на практике: чтобы научиться ходить, любой человек должен пережить боль от падений. Без практики нет жизненного опыта, а без опыта — понимания жизни, и, конечно же, невозможно руководствоваться правильным жизненным отношением в своих поступках. Можно сказать, что ни один жизненный опыт не является лишним или несущественным. Все наши нынешние суждения и решения сформировались на основе прошлого опыта, а этот опыт зачастую сопровождается страданием.

Страдание — это одно из многих человеческих чувств; без него мы не смогли бы лучше ощущать жизнь. Хотя стра-

дание заставляет нас чувствовать боль, в нём нет ничего плохого; напротив, это неизбежный путь к эмоциональной зрелости человека. Никто не может быть счастлив постоянно; на самом деле люди обретают счастье лишь в процессе его поиска. А как только это чувство достигается, ощущение счастья исчезает; то, что по-настоящему остаётся в памяти, — это все те переживания, которые люди испытывают в процессе поиска счастья, и тогда даже страдание превращается в радостные воспоминания.

Поскольку мы должны достигать своих жизненных целей через постоянные испытания, усилия, борьбу и трудности, сущность жизни не заключается в счастье, но мы должны относиться к ней с радостным настроем. В жизни «девять из десяти вещей не идут так, как хотелось бы». Именно потому, что моменты, когда человек чувствует счастье и радость, бывают очень редкими, люди ценят их тем больше. Если бы счастье и радость были доступны на расстоянии вытянутой руки, то они перестали бы быть счастьем и радостью.

В жизни радость дарит нам удовольствие, а страдания — пищу для размышлений. За всю жизнь нам трудно вспомнить моменты истинной радости, но страдания, как правило, трудно забыть. Раз уж страдания неизбежны и мы не можем им противостоять, почему бы не научиться встречать их с улыбкой?

Страдания — лучший учитель в жизни

Никто не любит горькие лекарства, но именно они избав-

ляют от болезней и помогают выздороветь. Никто не любит страдания, но именно они являются лучшим учителем в жизни. Ни у кого жизнь не протекает гладко, и ни у кого жизненный путь не бывает ровным: каждый на своём жизненном пути неизбежно сталкивается с препятствиями и неудачами. Чем больше и серьезнее пережитые трудности и неудачи, тем меньше мы придаём им значения; чем меньше и незначительнее пережитые трудности и неудачи, тем больше мы склонны воспринимать всё как трудности и неудачи. Все великие люди добились успеха, пережив страдания, которые обычный человек даже представить себе не может.

Как гласит пословица, в мире нет прямых дорог, а на земле нет цветов, которые не увядают. В жизни страдания приходят неожиданно: от них невозможно уйти, невозможно отступить — их можно только преодолеть и победить. Но страдания — это также лучший учитель на пути к истине: они пробуждают наши скрытые способности, закаляют нашу волю, характер и выносливость, учат нас способам познания истины.

Страдания помогают человеку расти, и то же самое верно даже для деревьев.

Давным-давно двое людей посадили по отдельности саженцы тополя-популярна на пустыне.

Когда саженцы прижились, один из них каждые три дня приносил воду в пустыню и поливал свои саженцы один за другим. Будь то палящее солнце, ветер или дождь, этот чело-

век, как скала, неуклонно поливал каждый из своих саженцев. Даже если только что прошел дождь, он приходил и поливал их ещё одним черпаком воды.

Опытные старики говорили, что вода в пустыне быстро уходит, и даже если поливать раз в три дня, корни деревьев на самом деле не впитывают много воды — она просто просачивается сквозь толстый слой песка.

А вот другой человек, судя по всему, был немного ленив. Он поливал саженцы всего несколько раз, когда те были только что посажены, а как только они прижились, стал приходить ещё реже. Даже когда приходил, он лишь осматривался, выправлял саженцы, поваленные ветром, а в свободное время неспешно прогуливался среди них, сложив руки за спиной, не поливая ни капли и не подсыпая ни горстки земли.

Все говорили, что из его саженцев точно не вырастет лес. Так прошло два года, и саженцы тополей на обоих участках стали толщиной с чайную чашку.

Вдруг однажды ночью разразился сильный ветер, подняв песок и камни, сопровождаемый молниями и раскатами грома; буря, унося с собой проливной дождь, бушевала всю ночь.

На следующий день, когда ветер утих, эти два молодого леса предстали в совершенно разных обликах: деревья того, кто усердно поливал их, почти полностью погибли — многие из них были вырваны с корнями, а земля была усыпана

сломанными ветками, поваленными стволами и вырванными пучками черных корней.

А в лесу того, кто не особо поливал деревья, кроме нескольких листьев, сорванных ветром, и нескольких сломанных веток, почти ни одно дерево не было повалено или наклонено ветром.

Люди были озадачены.

Тот человек улыбнулся и сказал: «Он слишком часто поливал свои деревья и слишком часто удобрял их, поэтому ураган так легко их уничтожил».

Теперь люди ещё больше запутались: неужели усердное удобрение и полив — это тоже ошибка?

Тот человек вздохнул и сказал: «На самом деле деревья такие же, как и люди: чрезмерная забота приучает их к лени. Если вы часто поливаете их и удобряете, их корни будут только кружиться на поверхности почвы, не углубляясь вглубь, и, конечно же, не смогут выдержать ветров и дождей!

Если же поступать так, как я: после того как деревья приживутся, больше не уделять им особого внимания, — то, не имея на поверхности ни воды, ни удобрений, они будут вынуждены отчаянно углубляться в землю, словно стремясь дотянуться до подземных источников. С такими глубокими корнями эти деревья, конечно же, будут пышно разрастаться, и о чем же беспокоиться, что их легко свалит сильный ветер?»

Так обстоит дело с деревьями, и то же самое верно и для

людей. Если вы хотите, чтобы ваше дерево жизни имело глубокие корни, густую крону и стояло твердо на земле, не бойтесь страданий, ведь именно они заставляют его с удвоенной силой углубляться в землю.

Все величайшие люди были учениками страданий: например, «Царь Вэнь, находясь в плену, сочинил „И Цзи“, Конфуций, пережив бедствие, написал „Весну и осень“, а Цзо Цю, ослепнув, создал „Государственную речь“...» Именно эти испытания закалили их характер и волю, научив их справляться с неудачами. Ламене однажды сказал: «Тот, кто не понимает пользы испытаний, не ведёт мудрой и подлинной жизни». Когда человек внезапно попадает в затруднительное положение, из которого может выбраться только собственными силами, он часто проявляет невообразимые качества и силу воли.

Был один француз по имени Бупи, который долгое время работал главным редактором в журнале. Он был очень талантливым и открытым человеком, и его жизненной целью было жить просто и счастливо, как обычный человек, но однажды на него обрушилась беда: его внезапно поразил кровоизлияние в мозг, что навсегда изменило его 43-летнюю жизнь. Через несколько недель он, хотя и выжил, столкнулся с серьезными нарушениями функций всех частей тела: он оказался парализован, не мог говорить и свободно двигаться, а без помощи аппаратов не мог даже дышать. Единственное, что не было парализовано, — это его разум. На него

обрушилось огромное несчастье, но оно не сломило его. Он общался с окружающим миром с помощью единственного подвижного левого глаза: прищуриваясь и закрывая его, он передавал миру дыхание и ритм своей жизни.

Бупи приложил все усилия, чтобы наладить общение с врачом, и им удалось договориться: врач брала алфавитную таблицу, повторяла слова вслух и наблюдала за реакцией его левого глаза — одно моргание означало «да», два — «нет». Затем она записывала выбранные им буквы, соединяла их в слова, а слова — в предложения. Итак, после миллионов прочтений и тысяч морганий книга под названием «Медный человек-водолаз и бабочка» была написана страница за страницей, сброшюрована и напечатана. Как только эта новая книга увидела свет, она произвела на мир огромное потрясение и глубокое впечатление.

Бупи был поражен страданиями и жестоко выброшен с привычной жизненной орбиты в бездонное мрачное море, однако он дал волю свободным мыслям и, опираясь на свою стойкую волю, вновь всплыл на поверхность, чтобы снова обрести полет под лучами солнца. Для слабых страдания — это бездонная пропасть, но для способного человека страдания — это богатство и даже ступенька на пути к величию. Например: известный китайский актёр пекинского оперного театра Чжоу Синьфан сначала играл роли юных героев, но позже его голос стал немного хриплым; несмотря на неустанные тренировки, ему так и не удалось исправить это, и тогда он

переключился на роли пожилых героев. В результате этого перехода ему удалось в полной мере раскрыть свои сильные стороны и скрыть слабые, а также создать свой уникальный художественный стиль пения, получивший название «школа Ци», и Чжоу Синьфан стал одним из выдающихся артистов Китая.

Поэтому можно сказать, что самые счастливые люди — это и самые страдающие. Жизнь не может всегда идти гладко: когда люди сталкиваются с неудачами и поражениями, если страдания не заставляют их склонить голову, то они помогают им добиться успеха. Самые великие политики, мыслители и литераторы в истории — все они шли по жизни, преодолевая препятствия и спотыкаясь. Многие талантливые и добродушные люди, однако, не смогли добиться успеха именно потому, что на их пути взросления не было тех неудач, которые позволили бы им закалиться.

Мнение толпы может сломать даже золото, и слова людей могут быть страшны

Слухи подобны невидимому кинжалу: если с ними неправильно обращаться, они действительно могут причинить нам вред, но при этом необходимо выбирать правильный подход, чтобы не добиться обратного результата.

Люди часто говорят: «Нет такого человека, о котором не говорили бы за спиной, и нет такого, кто бы не обсуждал других в их присутствии». Живя в этом обществе, каждый неизбежно сталкивается с ситуациями, когда о нём обсуждают.

Об этом рассказывает одна притча:

Однажды старик и мальчик отправились на улицу, везя груз на ослике, чтобы продать его. Продав товар, они радостно возвращались домой: мальчик ехал на ослике, а старик шел пешком. В этот момент прохожий упрекнул мальчика в невежливости за то, что тот заставил старика идти пешком. Услышав такие замечания, мальчик и старик поменялись местами и продолжили путь, но не успели далеко уйти, как снова услышали, как кто-то сказал, что старик не имеет сердца, раз заставляет маленького ребёнка идти пешком. Старик поспешно поднял мальчика на седло, но прохожие снова сказали, что они слишком жестоки, сидя вдвоём на ослике и не заботясь о его судьбе. В отчаянии старик и ребёнок сошли с осла и просто повели его за поводья. Но тут прохожие стали смеяться над ними, называя их глупцами, которые не едут на пустом осле, а идут пешком. Наконец старик вздохнул и сказал ребёнку: «У нас нет другого выхода, остаётся только нести осла на руках!»

Эта история как раз и показывает, что на жизненном пути, поскольку нам трудно решать проблемы и действовать так, чтобы всё было идеально, что бы мы ни делали, от посторонних комментариев не уйти. Слова людей могут быть страшны. Если вернуться к приведенной выше притче, то тот старик и мальчик в итоге оказались в затруднительном положении — конечно, это было вызвано влиянием чужих суждений, но основная причина заключалась в том, что они сами

не имели собственного мнения. Мы не должны легко идти на компромисс только потому, что иногда «слова людей» ставят нас в тупик, ведь как бы мы ни поступали, всегда найдутся те, кто скажет, что мы неправы.

Где есть люди, там есть слухи.

В эпоху Воюющих царств вейский вельможа Пан Гун использовал историю «Трое — и уже тигр», чтобы предостеречь царя Вэй от того, чтобы верить слухам. Какова вероятность появления тигра в оживлённом городе? Практически равна нулю. Однако когда многие люди начинают бегать и рассказывать об этом, число верящих в слухи растёт с каждым днём, и люди постепенно начинают верить, потому что «это звучит знакомо, значит, это не может быть ложью».

В новейшей истории, 8 марта 1935 года, знаменитая киноактриса Жуан Линъюй покончила с собой в возрасте всего 25 лет на фоне разлетевшихся по городу слухов, оставив в гневе напутствие «Слова людей страшны», что подтвердило пословицу «Язык может убить».

Эти два примера показывают, что, как сказал Гебельс, «ложь, повторенная тысячу раз, становится правдой»: передача слухов из уст в уста в конечном итоге приводит к постоянному росту их достоверности.

Лу Синь в своё время написал статью под названием «Слова людей страшны», в которой говорил: «...По китайскому обычаю такие фразы рождаются на лету, без раздумий; в этот момент человек не только не задумывается о том,

что тем самым он издевается над женщинами, но и не осознаёт, что сам по-прежнему является рупором народа». «Давайте пока не будем высокопарно рассуждать о каких-то социальных структурах, в которых мы сами не разбираемся, или о банальных фразах о сдерживании сильных и слабых, а сначала попробуем поставить себя на место других».

Относиться к чужим словам с полным отторжением — не всегда лучший выход. Слова других людей порой подобны зеркалу, в котором мы можем увидеть свои недостатки и ошибки, и они играют роль «предупреждающего сигнала». Мы часто не замечаем своих недостатков и ошибок, тогда как для других они зачастую очевидны. Поэтому к словам других нельзя ни игнорировать их, ни пугаться их при первом же упоминании; лучше всего внимательно выслушивать, тщательно анализировать, точно оценивать и использовать их в качестве предупреждения для себя. Чаше задавайте себе вопрос: почему другие обсуждают меня? Не выходят ли мои слова и поступки за рамки приличия? Какие уроки и опыт следует извлечь из чужих слов? При таком отношении к чужим словам даже если обсуждения не совсем верны, вы всё равно извлечёте из них пользу.

Что же касается слухов, язвительных замечаний и даже домыслов и выдумок, то просто не обращайтесь на них внимания и идите своим путем. Слухи останавливаются у мудрых людей. Чтобы положить конец этим беспочвенным слухам, можно воспользоваться тремя методами Николааса Ди-

фозо, профессора психологии Рочестерского технологического института в США:

Быстро реагируйте. Люди всегда уделяют особое внимание тому, что не подтверждено фактами, поэтому, чтобы опередить молниеносное распространение слухов, нужно реагировать в первую очередь.

Не молчите. Многие, сталкиваясь с ложными обвинениями, руководствуются убеждением «чистый сам себя оправдает» и всегда занимают позицию «не имею что сказать», в результате чего слухи, напротив, становятся всё более «правдоподобными». Эксперименты доказывают, что молчание усиливает чувство неопределённости, заставляя людей думать, что фигурант пытается что-то скрыть или у него «есть что-то, о чём он не может говорить».

Обратитесь к третьей стороне. Когда словами не обойтись, лучше всего найти нейтральную и надёжную третью сторону, которая выступит в вашу защиту — это значительно усилит ваши аргументы.

Кроме того, при опровержении слухов следует предоставлять подробную информацию, чтобы разъяснить все обстоятельства. Например, репутация многих производителей молочной продукции пострадала из-за негативных новостей. Если компания, не попавшая в «чёрный список», внезапно заявит: «Мы гарантируем безопасность нашей продукции», но не даст никаких пояснений по поводу этого заявления, то такие резкие слова, напротив, вызовут у людей подозрения.

Подводя итог, можно сказать, что, как гласят пословицы, «слово народа страшно» и «мнение толпы сильнее золота». Слухи подобны невидимому кинжалу: если с ними неправильно обращаться, они действительно могут нанести нам вред, но при этом необходимо соблюдать определенные методы, чтобы не добиться обратного результата.

В радостных моментах можно радоваться, но нельзя терять самообладание

У человеческой натуры есть одна слабость — она очень легко теряет самообладание в моменты радости. В жизни следует относиться к радостным событиям сдержанно, принимать их спокойно, не терять самообладания и сохранять душевное равновесие; в противном случае за радостью часто скрывается разочарование. Не радоваться успеху и не огорчаться неудачей — это высокий уровень душевного равновесия. Человек, который не проявляет ни унижения, ни высокомерия, всегда и везде заслуживает уважения окружающих.

Есть такая притча:

Дикий заяц был пойман орлом; он извивался и кричал. В этот момент прилетела ворона и, теряя самообладание от самодовольства, сказала зайцу: «Разве ты обычно не бегаешь очень быстро? Почему же ты не убегаешь? Похоже, все-таки лучше иметь крылья, как у нас». Затем она стала восторженно рассказывать о преимуществах своих крыльев, а когда увлеклась, даже радостно замахала ими. В этот самый момент другой орел внезапно спустился и схватил ворону, и ей

предстояла та же участь, что и зайцу. Зайчик, испуская последний вздох, сказал вороне: «Ах, еще мгновение назад ты ликовала, радуясь своей безопасности, а теперь тебе придется сожалеть о том, что тебя постигла та же печальная судьба, что и меня».

Людям всегда легко, когда их посещает удача, слишком увлечься, забыть о том, сколько труда они вложили в достижение успеха, забыть, кто они такие, и даже забыть о своём отношении к жизни, потеряв направление движения вперёд.

Как гласит пословица: «Жизнь коротка, а неприятностей в ней бывает восемь из девяти». Поэтому, если действительно случилось что-то, что позволяет поднять голову и вздохнуть с облегчением, нет ничего плохого в том, чтобы немного порадоваться. Однако можно «мчаться на крылах весеннего ветра», но не следует распушенно вести себя и терять самообладание, и, главное, не забывать о своём месте. Ведь в моменты успеха люди легко теряют самообладание, впадают в самовосхищение, считают себя выше всех, чувствуют себя на высоте и, одурманенные успехом, с трудом ориентируются в ситуации.

Выражение «в восторге терять самообладание» часто используется для описания состояния экстаза, а также для характеристики поверхностных людей, которые при малейшем успехе радуются так, что не могут себя контролировать, теряют голову и, как следствие, выходят из себя. В повседневной жизни часто встречаются такие люди: когда кто-то хва-

лит её за красоту, она воображает себя Си Ши или Дяо Чан; когда кто-то восхищается её талантом, она думает, что этот скромный уголок уже не может её вместить; когда кто-то льстит ей, говоря о её обширных знаниях, она чувствует себя «гражданином мира»; когда кто-то превозносит его высокие нравственные качества и авторитет, он ошибочно полагает, что место следующего руководителя принадлежит именно ему.

Возгорченность часто становится поворотным моментом, приводящим к тому, что люди и дела переходят от расцвета к упадку, а то и вовсе не могут оправиться, что приводит к трагической ситуации, когда радость сменяется горем.

37-летний Джон Блогодон — ведущий молодой политик Австралии, которого называют «будущим премьер-министром». Его высоко ценили во всех кругах Австралии, и многие считали, что именно он имеет наибольшие шансы выделиться в ходе общенациональной избирательной кампании 2007 года и стать самым молодым премьер-министром Австралии. Однако в результате своего чрезвычайного поведения на коктейльной вечеринке он был вынужден объявить об отставке, тем самым разрушив свою блестящую карьеру.

Однажды, находясь в приподнятом настроении из-за недавней отставки своего давнего политического соперника Боба Бэра, он выпил шесть бутылок пива подряд на приёме, организованном Австралийской ассоциацией гостиниц. Не выдержав алкоголя, он сразу же начал вести себя неле-

по: сначала начал беззастенчиво флиртовать с несколькими блондинками, а затем в шутку назвал жену Бэра, имеющую малайское происхождение, «невестой по каталогу».

В связи с этим Барл выразил сильное недовольство Блогордоном: «Я не могу принять его извинения, потому что его слова не только нанесли огромный моральный ущерб моей жене Елене, но и глубоко ранили других граждан, имеющих такое же происхождение, как и моя жена». Жена Бала, Елена, родом из Малайзии. В 17 лет она приехала в Австралию на учебу, окончила Сиднейский университет, а впоследствии стала успешной бизнесвумен и заслужила отличную репутацию в австралийских политических кругах благодаря своей энергичности.

Премьер-министр Австралии Говард также выразил свою позицию: «Такие слова — это огромная ошибка. Я хорошо знаком с Еленой, она очень великодушный и радушный человек, и такие высказывания ни в коем случае не должны были прозвучать».

Впоследствии Блогорден был вынужден публично извиниться на спешно созванной в тот же день пресс-конференции. С явным смущением он принес извинения за своё «неуместное поведение» и объявил о своей отставке с поста лидера Либеральной партии, что означало для него утрату шанса стать премьер-министром Австралии.

Как правило, когда человек переживает радостное событие и испытывает сильное чувство удовлетворения, он лег-

ко впадает в самоуверенность, его тщеславие чрезмерно раздувается, он может даже стать высокомерным и игнорировать существование других людей. Это не только может причинить вред окружающим, но и часто приводит к негативным последствиям для самого себя. Мы можем радоваться, но не следует терять самообладание. Именно из-за того, что Блогоден «потерял самообладание», он лишился поста премьер-министра, который был у него на ладони.

Слишком самодовольные люди часто вызывают у других скрытое недовольство. У каждого есть чувство собственного достоинства, и особенно когда ваше самодовольство невольно ущемляет достоинство других, последствия могут быть очень серьёзными.

Когда в вашей жизни происходит радостное событие, например, успех в карьере или повышение по службе, это, конечно, повод для празднования, но такое празднование должно быть умеренным, ведь рядом с вами есть люди, переживающие неудачи, и ваша демонстративность может вызвать у них психологический дисбаланс, поэтому обязательно следите за своими словами и поступками. не следует громко хвастаться в присутствии тех, кто переживает неудачи. Ведь люди, находящиеся в таком состоянии, очень чувствительны ко всему, и даже ваши непреднамеренные слова могут задеть их самоуважение. Общаясь с друзьями, переживающими неудачи, старайтесь высказываться как можно сдержаннее — так вы не только сможете лучше влиться в компа-

нию, но и лучше защитите себя.

Однажды старик У пригласил нескольких друзей к себе домой на ужин, надеясь, что оживленная атмосфера поможет поднять настроение одному из друзей, Чжэн, который как раз переживал тяжелый период. У этого друга из-за неудачного ведения дел обанкротилась компания, а жена, не выдержав жизненных трудностей, подала на развод. Внутренние и внешние проблемы причиняли ему огромные страдания.

Пришедшие на ужин друзья знали о его бедах, поэтому все как по мановению руки старались не затрагивать темы, связанные с бизнесом. Однако один из них, только что заработавший немалую сумму и выпивший лишнего, не удержался и начал громко хвастаться своим умением зарабатывать и тратить деньги. Его самодовольный вид вызывал у всех присутствующих чувство дискомфорта. Чжэн, опустив голову, молчал, его лицо было мрачным, и в конце концов он рано ушел.

Старик У проводил его до выхода, и тот, стоя у входа в переулок, с негодованием сказал: «Даже если Старик Сяо умеет зарабатывать, ему не нужно хвастаться этим при мне!»

Поэтому, говоря о своих успехах, нужно учитывать ситуацию и собеседника. Помните: ни в коем случае не хвастайтесь своими достижениями перед теми, кто переживает неудачу! Ведь люди, переживающие неудачу, наиболее уязвимы и чувствительны; ваши слова будут звучать для них как сатира и насмешка, и они почувствуют, что вы «смотрите на

них свысока». А ваши рассказы об успехах для большинства таких людей являются причиной душевной боли.

Умные люди даже в моменты успеха не теряют самообладания и не создают себе врагов без причины. В такие моменты они умеют сдержанно скрывать свои достижения, понимая, что следует быть осторожными в словах и поступках и проявлять сдержанность.

1. Не стоит выставлять напоказ свою хитрость, лучше умело подчеркнуть достоинства других

Как правило, люди любят умных и способных людей, но не любят, когда их превосходят. Поэтому по-настоящему умные люди часто намеренно оставляют небольшие ошибки на видном месте, чтобы другие их заметили и могли безобидно подшутить: «Ты даже с такой простой вещью не справишься». Такое умелое снижение собственного статуса равносильно значительному повышению статуса других, что, в свою очередь, сокращает расстояние между вами и окружающими и приносит вам больше пользы.

2. Не бойтесь «уйти на второй план» и не спешите высказываться на публике

Когда вы появляетесь на публике вместе с коллегами или друзьями, которые не слишком любят говорить, ваша красноречивость и убедительность могут легко привлечь к вам внимание и вызвать аплодисменты, но в то же время вы рискуете стать «занозой в глазу» для других. Особенно когда вы находитесь рядом с руководителем: ваша яркая манера по-

ведения может легко заставить окружающих воспринимать вас как лидера, а самого руководителя — как подчиненного. В таком случае руководитель наверняка отстранит вас от дел. Ведь вы полностью затмеваете его «блеск», из-за чего подчиненные вынуждены «занимать второе место» и лишь подхватывать слова руководителя, добавляя к ним свои замечания.

3. Не будьте упрямыми, высказывайте свои мнения тактично

Когда вы обнаруживаете, что в мыслях или предложениях другого человека есть серьезные проблемы, не указывайте ему на ошибки опростетчиво и тем более не меняйте его решение без разрешения. Лучше деликатно высказать свои предложения: если собеседник осознает свои ошибки, он примет ваше мнение; если же он упрям и самонадеян, вам не нужно настаивать на своём. Когда он сам поймёт, что ошибся, он не станет перекладывать вину на вас, а, напротив, в душе согласится с вашей точкой зрения и в будущем, возможно, постепенно станет прислушиваться к вашим советам.

Человек может радоваться успеху, но ни в коем случае не должен терять самообладание, ведь сегодняшний успех может обернуться завтрашним разочарованием, и чтобы не разочароваться завтра, лучше всего отказаться от сегодняшнего самоуверенного поведения.

В моменты печали можно грустить, но нельзя впадать в уныние

Печальные эмоции сильно влияют на настроение человека, что не только сказывается на повседневной работе и жизни, но и наносит вред здоровью; чрезмерное погружение в печаль равносильно медленному самоубийству. Поэтому в случае печали можно грустить, но нельзя впадать в уныние — нужно сохранять оптимистичный настрой и смотреть на жизнь с позитивной стороны.

В жизни неизбежно случаются печальные и тяжелые события, и порой одними лишь личными усилиями трудно изменить сложившуюся ситуацию. Поэтому некоторые люди сдаются, не вступив в борьбу, бьют себя в грудь и топают ногами, а то и вовсе начинают винить небо и землю, впадая в глубокое отчаяние — так они никогда не смогут выбраться из затруднительного положения. Другие же люди наполняются надеждой и относятся к жизни с оптимизмом.

Оптимизм — это положительная психологическая черта, способная избавлять от всех страданий и беспокойств, давая человеку мужество, уверенность и силу для жизни. Медики считают, что радостное настроение позволяет психике находиться в состоянии умиротворения и удовлетворенности, что благотворно влияет на нормальную выработку различных гормонов в организме, а также способствует регулированию возбуждения клеток мозга и кровообращения. Маркс также говорил: «Хорошее настроение лучше десяти доз лекарства снимает физическую усталость и боль».

Успешные люди достигают успеха в первую очередь бла-

годаря тому, что они способны позитивно относиться к неудачам и печальным событиям, они умеют находить счастье в неудачах и надежду в отчаянии. Испытывая надежду на жизнь, они одновременно демонстрируют свой позитивный и оптимистичный взгляд на жизнь. Такой позитивный и оптимистичный взгляд заключается в том, что даже если путь тернист и окружен препятствиями, нужно активно искать счастье и с радостью наслаждаться жизнью. Даже если не удастся добиться большой победы, нужно с радостью принимать маленькие победы.

Исследования показывают, что в последние годы число самоубийств среди японцев растёт из года в год. Многие, сталкиваясь с неудачами, в первую очередь думают о харакири, а не о том, как преодолеть трудности. Жизнь у человека только одна, и то, сможем ли мы относиться к ней, к печали и страданиям с позитивным и оптимистичным настроем, имеет огромное значение.

Есть одна история, которая очень хорошо иллюстрирует жизненную позицию оптимиста.

Один человек, беседуя с моряком, готовящимся к дальнему плаванию, спросил:

«Как умер твой отец?»

«Он умер в море, когда вышел на рыбалку и попал в шторм».

— «А твой дед?»

«Тоже погиб в море».

«Значит, ты всё равно отправляешься в плавание? Не боишься погибнуть в море?»

Моряк спросил этого человека: «Где умер твой отец?»

«Умер в постели».

«А твой дед?»

«Тоже умер в постели».

«Значит, ты каждый день спишь в постели и не боишься?»

В этой небольшой истории заключена глубокая жизненная мудрость. Этот моряк, прекрасно зная, что и дед, и отец умерли в море, не изменил своих жизненных целей из-за боли и разочарования от потери близких, а продолжал с оптимизмом заниматься любимым делом.

Оптимистичный человек, сталкиваясь с неудачами и ударами судьбы, по-прежнему твердо верит, что ситуация улучшится, а будущее будет светлым. С точки зрения эмоционального интеллекта оптимизм — это состояние ума, при котором человек, находясь в неблагоприятных обстоятельствах, не теряет надежду, не впадает в отчаяние и не поддается унынию. Как и надежда, оптимизм дарит благодать жизни, делая нашу жизнь более яркой.

Оптимистичный человек, сталкиваясь с неудачами, всегда превращает их в поворотный момент.

Мистер Уилсон — успешный бизнесмен, который начинал с должности рядового сотрудника в обычном офисе, но после многих лет упорной работы наконец обзавелся собственной компанией, офисным зданием и заслужил уваже-

ние окружающих.

Однажды мистер Уилсон вышел из своего офисного здания и, едва ступив на улицу, услышал позади себя звук «та-та-та» — это был звук, издаваемый слепым человеком, стучащим бамбуковой палкой по земле.

Мистер Уилсон на мгновение замер, а затем медленно обернулся.

Слепой, почувствовав, что впереди кто-то стоит, подошел и сказал: «Уважаемый господин, вы наверняка заметили, что я — бедный слепой человек. Не могли бы вы уделить мне чуть-чуть времени?»

Мистер Уилсон ответил: «Мне нужно идти на встречу с важным клиентом, так что говорите по-быстрее, что вам нужно».

Слепой долго что-то искал в сумке, наконец достал зажигалку, протянул её мистеру Уилсону и сказал: «Сэр, эта зажигалка стоит всего 1 доллар, а это самая лучшая зажигалка!»

Услышав это, мистер Уилсон вздохнул, достал купюру и протянул её слепому: «Я не курю, но готов вам помочь. Эту зажигалку, возможно, я подарю парню, который обслуживает лифт».

Слепой потрогал купюру рукой — и, о удивлении, это оказалась стодолларовая! Он дрожащей рукой снова и снова гладил её, не переставая благодарить: «Вы — самый щедрый человек, которого я когда-либо встречал! Добрый богач, я

буду молиться за вас! Да благословит вас Бог!»

Мистер Уилсон улыбнулся и уже собирался уходить, но слепой удержал его и снова заговорил без умолку: «Вы не знаете, я не был слепым с рождения — это из-за той аварии в Бертоне 23 года назад! Это было ужасно!»

Мистер Уилсон вздрогнул и спросил: «Вы ослепли во время того взрыва на химическом заводе?»

Слепой, словно встретив родственную душу, взволнованно кивал головой: «Да, да, вы тоже знаете? И неудивительно — только погибших в том взрыве было 93 человека, а раненых — несколько сотен!»

Слепой хотел тронуть собеседника своей историей, чтобы выпросить побольше денег, и с жалобным видом продолжил: «Мне так плохо! Бродя по миру, одинокий и покинутый, не зная, где найду следующий обед, и даже если умру, никто об этом не узнает!»

Чем дальше он говорил, тем сильнее волновался: «Вы не представляете, что там тогда творилось! Огонь взметнулся в мгновение ока! Словно из самого ада! Спасаящиеся толпились друг на друге. Мне с трудом удалось прорваться к выходу, но какой-то крупный мужчина за моей спиной закричал: „Пустите меня первым! Я ещё молод, я не хочу умирать!“ Он толкнул меня, перешагнул через меня и выбежал наружу! Я потерял сознание, а когда очнулся, оказался слепым. Судьба действительно несправедлива!»

Мистер Уилсон холодно заметил: «Боюсь, что на самом

деле всё было не так».

Слепой вздрогнул и ошеломлённо уставился на мистера Уилсона.

Мистер Уилсон, отчётливо выговаривая каждое слово, сказал: «Я тогда тоже работал на химическом заводе в Бертоне. Это вы перешагнули через меня! Вы были выше и крупнее меня, и я никогда не забуду те слова, которые вы тогда сказали!»

Слепой долго стоял, затем внезапно схватил мистера Уилсона и разразился громким смехом: «Вот она, судьба! Несправедливая судьба! Ты остался там и теперь добился успеха, а я сбежал оттуда и стал бесполезным слепцом!»

Мистер Уилсон решительно оттолкнул руку слепого, поднял изящную пальмовую трость и спокойно сказал: «Знаете ли вы? Я тоже слепой».

Уилсон и слепой из приведенного примера пережили одинаковые испытания, но из-за совершенно разного отношения к страданиям их жизни сложились совершенно по-разному. Оптимизм не равнозначен нереалистичным иллюзиям и не означает отрицания существования проблем или уклонения от ответственности за преодоление страданий. Это способ мышления и отношение к трудностям.

Как же сохранить оптимистичный настрой? Существует три основных секрета:

1. Уметь шутить и находить радость в жизни.
2. При неудачах и поражениях ни в коем случае не падать

духом, а сохранять веру в то, что, продолжая прилагать усилия, можно вновь достичь успеха.

3. Будьте доброжелательны и дружите с людьми.

Одним словом, оптимизм помогает нам осознать: будущее полно надежды, и за ним стоит бороться; он побуждает нас говорить «я могу», а не «я не могу». Он позволяет нам видеть стакан, наполовину полный, а не наполовину пустой. Поэтому в моменты печали можно грустить, но нельзя впадать в уныние.

Глава 2. Друзья — это «прямая линия», идущая параллельно нам

Если жизнь — это путь духовного совершенствования, то друзья — это те, кто идет с вами бок о бок по этому пути, поддерживая друг друга и полагаясь друг на друга. Поэтому наличие искренних друзей — одно из величайших счастье в жизни. Друзья и мы — это как две параллельные прямые: хотя они независимы друг от друга и между ними есть расстояние, в определённых пределах они никогда не расстаются. В этом и заключается красота расстояния, способного продлиться вечно. В любой момент мы можем найти друг друга, чтобы поделиться сокровенными мыслями, рассказать о жизненных трудностях и боли, а также разделить радости.

В этом мире нет ни одного человека, который мог бы жить в одиночестве.

Человек — общественное существо, в жизни мы взаимозависимы друг от друга; в этом мире никто не может выжить в одиночку, а друзья — это незаменимые спутники на протяжении всей жизни.

Мир становится всё более взаимосвязанным, а разделение труда между людьми — всё более тонким, и никто не может выжить в одиночку. В нашей жизни друзья — это те, кто всегда рядом с нами и сопровождает нас на пути взросления.

Они — самая ценная часть нашей жизни. Хотя они не всегда остаются с нами на всю жизнь, именно благодаря их компании наш жизненный путь становится ярче и насыщеннее.

Следующая история наглядно иллюстрирует важность наличия друзей на жизненном пути:

Давным-давно два голодных человека, А и Б, встретили на своем пути старика. Старик очень хотел им помочь, поэтому предложил им на выбор: удочку или корзину с живой крупной рыбой. А выбрал корзину с рыбой, а Б — удочку, после чего они разошлись в разные стороны.

Расставшись, А. на том же месте развёл костёр из сухого дров и приготовил рыбу. Он был настолько изморен голодом, что, не успев даже почувствовать аромат свежей рыбы, проглотил её залпом, съев до последней косточки и выпив весь бульон до дна. Оставшись без еды, вскоре он умер от голода рядом с пустой корзиной. А Б продолжил терпеть голод, с трудом шагая к морю с удочкой в руках. Но когда он наконец увидел синевавую гладь океана, к несчастью, последние силы покинули его, и он, с глубоким недовольством глядя на море, испустил дух.

Позже двое голодающих людей, В и Г, также получили от старика удочку и корзину с рыбой соответственно. Однако они не разошлись в разные стороны, как двое предыдущих, а договорились вместе отправиться на поиски моря. Всякий раз, когда они испытывали сильный голод, они варили по одной рыбе, чтобы утолить голод. Так, преодолев долгий путь,

они наконец добрались до берега моря. С тех пор они начали совместно ловить рыбу, чтобы зарабатывать на жизнь. Спустя несколько лет они оба стали жить счастливо и безбедно.

Герои истории А и Б: поскольку А думал только о настоящем и пренебрегал будущим, а Б поступал с точностью до наоборот, каждый из них действовал в одиночку, в результате чего ни один из них не смог выжить; а В и Г поддерживали друг друга, органично соединив эти два подхода, благодаря чему оба обрели счастливую жизнь.

Их разные подходы и разные исходы говорят нам: ни один человек в этом мире не может выжить в одиночку. Перед лицом жестокой социальной конкуренции трудно добиться успеха, полагаясь только на собственные силы; только через сотрудничество, рука об руку с друзьями или партнерами, принимая вызовы жизни, мы сможем выбраться из безвыходного положения.

А как найти друзей, с которыми можно идти рука об руку и тесно сотрудничать, зависит от способностей каждого. В мире, наверное, очень мало людей, у которых нет друзей. Даже Лин Дайю, персонаж из романа Цао Сюэциня, которая ценила только себя и с трудом вписывалась в коллектив, в «Большом саду» имела своего душевного друга Цзя Баою, а её служанка Цзыцзюнь также можно назвать её хорошей подругой.

В нашу эпоху сотрудничества практически любой успех достигается в той или иной форме сотрудничества, поэтому

умение находить в общении друзей, с которыми можно сотрудничать, имеет решающее значение. Сотрудничество — это не только лучший путь к успеху, но и единственный выход к нему.

Даже животные в природе инстинктивно понимают значение и важность товарищей. Например, гуси: мы часто замечаем, что они летят V-образным строем. Исследования показали, что стая гусей, летящая V-образным строем, может преодолеть на 12 процентов большее расстояние, чем один гусь, летящий в одиночку.

Если это верно даже для гусей, то тем более для людей, привыкших жить в обществе. Каждому нужна дружба, ведь никто не может в одиночку плыть по океану жизни. Мы все нуждаемся в помощи других и сами можем помогать другим. Важность друзей не подлежит сомнению, и практически невозможно представить, какой стала бы наша жизнь без друзей.

Например, когда у вас плохое настроение, разве вы не хотели бы, чтобы друг поднял вам настроение? Когда вы сталкиваетесь с трудностями, разве вы не хотели бы, чтобы кто-то помог вам выбраться из затруднительного положения? Когда вы счастливы, разве вы не хотели бы, чтобы кто-то поделился с вами этой радостью? Врач может вылечить наши телесные недуги с помощью лекарств, но он не может поднять нам настроение. А друг делает вас счастливыми, выслушивает ваши заботы и даёт вам советы. Настоящий друг способен раз-

делить с вами и радости, и горести.

Поэтому друзья играют важную и незаменимую роль в нашей жизни; они — наши партнеры, на которых мы можем опираться и которые поддерживают нас. Никто не может жить в одиночестве, в отрыве от общества.

Кто завоевал сердца людей, тот завоевал мир; кто потерял сердца людей, тот потерял мир

Только если вы в повседневной жизни хорошо относитесь к друзьям и окружающим, вы сможете «завоевать сердца людей», и тогда, когда вам понадобится помощь, они без колебаний придут вам на помощь. Напротив, если вы в повседневной жизни не пользуетесь поддержкой людей, то даже если вы протянете руку, прося о помощи, другие не обязательно вам помогут.

Если вы являетесь руководителем предприятия, то, естественно, хотите, чтобы ваши сотрудники были едины в своих устремлениях и без устали трудились на благо компании; вы также будете изучать корпоративную культуру и концепции управления, надеясь таким образом завоевать сердца людей. Как гласит пословица: «Кто завоевал сердца людей, тот завоевал мир; кто потерял сердца людей, тот потерял мир», это высказывание применимо не только к управлению, но и дает ценные уроки в плане дружбы и взаимоотношений с окружающими: только если вы в повседневной жизни доброжелательно относитесь к друзьям и окружающим, вы сможете «завоевать сердца людей», и тогда, когда вам понадобится

помощь, они без колебаний придут вам на помощь; напротив, если вы обычно не пользуетесь популярностью, то даже если вы обратитесь к кому-то за помощью, не факт, что вам помогут.

Есть люди, которые, как только занимают руководящую должность, начинают манипулировать властью, рассматривая сотрудников как пешки на доске, полагая, что могут воспитывать и использовать их по своему усмотрению, и ограничиваясь лишь лицемерным поведением. Поэтому, как только дело доходит до критического момента, они обнажают своё истинное лицо, проникнутое эгоизмом и корыстью.

В эпоху Трёх царств Лю Бэй не захватил Цзинчжоу отчасти из-за соображений, связанных с обстановкой, но, что более важно, из-за своего милосердия и справедливости. Он хотел, чтобы народ знал: он, Лю Бэй, не бросит их и, даже если придётся умереть, умрёт вместе с ними. Как говорится, в беде проявляется истинная природа человека, и он заслуживает доверия. Некоторые говорят, что Лю Бэй был лицемерным. Но если бы он действительно был таким мелочным человеком, стремящимся к славе и почестям, как бы он осмелился пойти на такой огромный риск?

У Лю Бэя есть одна знаменитая фраза: «Не делай зла, пусть даже оно мало, и не упускай добра, пусть даже оно мало. Только мудрость и добродетель способны покорить людей». В смутные времена, когда в Таоюане был заключён братский союз, Цао Цао и Сунь Цюань уже обладали мощ-

ными империями, а он был еще неопытен, поэтому он ставил человека во главу угла и покорял людей своей добродетелью — именно в этом и заключалась его привлекательность.

Как гласит пословица: «Длинный путь показывает силу лошади, а долгие годы — сердце человека». Чтобы завоевать сердца людей, нужно быть искренним. Будь то «мягкая политика» или «влияние добродетели», важно, чтобы у вас действительно было такое намерение; в противном случае лучше остановиться на «законодательном порядке» и выбрать более суровый стиль управления.

В ходе войны между Чу и Хань в конце эпохи Цинь было два человека, которых невозможно игнорировать: Сян Юй и Лю Бан. Сян Юй был героем, «способным сдвинуть горы и поражающим своим духом», «не имевшим себе равных со времен древности»; он был аристократом государства Чу и главным заслуженным героем, свергшим династию Цинь: можно сказать, что он не знал поражений в сражениях и не встречал непреодолимых препятствий при осаде городов. А Лю Бан был бедняком, бродягой, любителем вина и женщин; он одержал лишь несколько побед и захватил не так много городов.

Когда династия Цинь пала, Сян Юй располагал 400-тысячной армией, а Лю Бан — всего 100-тысячной; разница в силах сторон была столь велика, что их практически невозможно было сравнивать. Однако в итоге противостояния между Чу и Хань именно Лю Бан завоевал империю, а

Сян Юй покончил с собой, покончив с собой на берегу реки Уцзян. Почему более сильная сторона, напротив, потерпела поражение? Это как раз подтверждает изречение: «Кто завоевал сердца народа, тот завоевал мир».

1. С точки зрения поддержки народа

Лю Бан завоевал сердца народа, а Сян Ю — утратил их. Лю Бан ввёл войска в Сяньян, объявил три закона для народа: «Убийца подлежит смертной казни, ранивший человека или совершивший кражу понесёт наказание», и изложил меры по умиротворению населения: «Везде, куда дойдут войска, запрещается грабить и пленять людей». Затем он вернул войска в Башань, и «жители Цинь были рады», что позволило ему глубоко завоевать сердца народа.

А вот Сиан Юй, ворвавшись в Сяньян, поступил с точностью до наоборот: он устроил там резню, убил Цзы Ина, сжёг дворцы, окропил кровью Гуаньцзонь, захватил сокровища и женщин и ушёл на восток. Это привело простой народ в ужас — разве такой «Повелитель» мог заслужить любовь народа?

2. С точки зрения умения обращаться с людьми

Сянь Юй в вопросах подбора кадров был упрям и самоволен, не умея привлекать талантливых людей; а Лю Бань, напротив, был скромным и открытым, умел распознавать людей и правильно распределять обязанности. В период наибольшей мощи Сянь Юя к нему стекались талантливые полководцы со всей страны, но он не умел ни распознавать людей, ни правильно использовать таланты. Он взял на служ-

бу Фань Цзена, но в решающий момент не прислушался к его совету: на банкете в Хунмэне отпустил Лю Бана, что впоследствии обернулось огромными проблемами. Хань Синь сначала тоже служил под командованием Сян Юя, но, не получив достойного назначения и оставаясь простым солдатом, в итоге принес пользу Лю Бану, став одним из главных полководцев в рядах врага.

А Лю Бан не только умел распознавать таланты и правильно их использовать, но и был склонен прислушиваться к разным мнениям. Под его командованием собралось множество талантливых полководцев, таких как Сяо Хэ, Чжан Лян, Чэнь Пин, Хань Синь и другие; каждый из них обладал даром стратегического мышления и умением принимать решительные решения, став крупнейшими заслуженцами Лю Бана в его борьбе за власть над миром.

Конечно, помимо завоевания или потери поддержки народа, у поражения Чу и возвышения Хань было много других причин, но именно поддержка народа была одной из самых важных. Это также с одной стороны показывает, насколько важно завоевать поддержку народа для человека, предприятия или страны.

3. С точки зрения завоевания и потери поддержки народа

Как гласит пословица: «Когда люди едины, они способны сдвинуть гору Тайшань». С самого начала и вплоть до падения Цинь Сян Юй именно следовал воле народа, поднял вос-

стание против Цинь и благодаря этому получил поддержку широких масс солдат и офицеров, что позволило ему превратить отряд из восьми тысяч воинов из региона Цзяндун в огромную армию численностью 400 тысяч человек. Однако когда армия раскололась, довольных осталось мало, а недовольных — много. Например, Лю Бан, не получивший в удел Гуаньчжун, был наиболее недоволен и едва не порвал с Сян Ю. После раздела владений войска разделились на отдельные отряды, а полководцы стали преследовать свои собственные интересы. Объединить людей стало практически невозможно. Это привело к тому, что абсолютное преимущество Сян Ю было полностью исчерпано из-за внутренних противоречий.

Что же касается Лю Бана, то он умел собирать под своим знаменем всех талантливых людей. В период всеобщего хаоса он умел завоевывать союзников. После того как Лю Бань умиротворил страну, он сказал: «Что касается разработки стратегий в шатре и принятия решений, определяющих исход сражений за тысячи ли, я уступаю Цзыфану. В управлении государством, заботе о народе, обеспечении провианта и поддержании продовольственных путей я уступаю Сяо Хэ. В управлении миллионной армией, обеспечении победы в каждом сражении и взятии каждой крепости я уступаю Хань Сину. Все эти трое — выдающиеся люди. Я умею использовать их — вот почему я завоевал мир. У Сян Юя был Фань Цзэн, но он не сумел его использовать — вот почему

я его пленил». Лю Банг умел завоевывать сердца людей, и это — лучшее доказательство того, что он сумел привлечь на свою сторону выдающихся полководцев всех уровней. Именно благодаря сплочённости полководцев всех уровней под его командованием и единству всех трёх армий поражение Чу и возвышение Хань стали исторической неизбежностью.

В целом, чтобы добиться успеха, нужно уметь завоевывать «сердца людей»: тот, кто завоюет «сердца людей», тот и завладеет «миром».

В мире нет двух одинаковых листьев, а между друзьями не бывает абсолютного взаимопонимания

Каждый человек — это самостоятельная личность, и в этом мире не существует двух абсолютно одинаковых людей. Различия между людьми являются повсеместным явлением, и даже самые близкие и понимающие друг друга друзья не могут во всём с вами соглашаться, так же как в мире нет двух одинаковых листьев. У каждого друга есть своё мировоззрение и свои взгляды, но мы можем искать общие точки соприкосновения. Настоящее общение должно строиться на взаимном уважении независимости друг друга и сохранении индивидуальности каждого. Не стоит сознательно или бессознательно пытаться «ассимилировать» другого человека или заставлять себя подчиняться его «ассимиляции».

Ценность дружбы заключается в душевной близости, но не стоит предъявлять слишком высоких требований: не обязательно, чтобы каждый друг был с вами неразлучным, по-

нимал вас без слов и был с вами на одной волне — это абсолютно невозможно. Помните: в мире нет двух одинаковых листьев, тем более нет двух одинаковых людей; у каждого есть своя уникальная сторона, и каждый неповторим.

Люди не могут быть полностью одинаковыми, а между друзьями тем более нет обязательства вечно и абсолютно соглашаться друг с другом. Не говоря уже о друзьях, даже между супругами или отцом и сыном трудно поддерживать вечное и абсолютное согласие. К тому же у каждого своя жизненная ситуация, и невозможно соглашаться во всём. На самом деле, когда вы требуете согласия, в этом требовании уже заложено понимание того, что полного согласия не будет; абсолютное согласие не требует особых усилий для поддержания. Например, есть люди, которых вы не любите и которых можете игнорировать, но если ваш друг работает на этого человека или нуждается в его помощи, он не сможет принять ту же позицию, что и вы, и просто не обращать на него внимания. Ваш друг, возможно, будет вынужден вести себя любезно; он не осмелится обидеть человека, которого вы считаете крайне неприятным. Что вы будете делать? Разрывать с ним отношения? Это невозможно. В жизни бывает много вещей: можно просто иметь своё мнение, но придирайтесь к каждой мелочи — нецелесообразно. Истории о том, как люди разрывают отношения из-за одного несогласия, сегодня кажутся совершенно неприемлемыми.

Если ты требуешь от своих друзей, чтобы их взгляды и по-

ступки в отношении какого-то человека, дела или точки зрения полностью совпадали с твоими, это также весьма нереалистично. Возможно, у одного из твоих друзей и есть несовпадение с тобой по какому-то вопросу, но ведь есть ещё множество других людей, множество дел и множество точек зрения. Возможно, в гораздо более широких сферах у вас есть возможность сотрудничества или, по крайней мере, обмена мнениями, и совершенно нет необходимости занимать такую крайнюю позицию. Это только приведёт к тому, что ваш круг общения будет становиться всё меньше и меньше. К тому же требовать от других, чтобы они, будучи друзьями, всегда оставались верными вам и придерживались одного мнения до конца, — это слишком деспотично.

К тому же, если все твои друзья верны тебе, то что это — друзья или просто свита? Если все ваши друзья всегда с вами соглашаются, поддерживают вас, восхваляют вас и идут за вами, и вы слышите от них только одобрение, то когда же вы сможете услышать неприятные, но искренние советы, узнать неприятную правду, осознать свои ошибки и негативную реакцию окружающих, а также получить всестороннюю и объективную обратную связь? Разве это не равносильно тому, что вы сами себя изолируете?

Если мы будем придерживаться такой точки зрения в общении и предъявлять к друзьям столь жесткие требования, сможем ли мы тогда обрести настоящих друзей?

Если нашим друзьям приходится скрывать свою индиви-

дуальность, жить в лицемерии, целый день льстить или кивать головой, говоря не то, что думают, и делать то, чего они крайне не хотят, то что, кроме физического и душевного изнеможения, мы можем им дать?

Кроме того, кто может гарантировать, что все наши выборы являются самыми правильными и останутся неизменными на протяжении тысячелетий? Если твоё отношение к кому-то, чему-то, какой-то теории или школе мысли, а также твои действия в связи с этим не являются абсолютно правильными; если в твоих взглядах самих по себе есть спорные моменты; если твоя изначально правильная теория со временем и в связи с изменением обстановки требует корректировки, и тебе, как и всем остальным, необходимо идти в ногу со временем, — разве тогда те друзья, чьи взгляды на этого человека, это дело или эту точку зрения не совсем совпадают с твоими, не станут для тебя самыми подходящими помощниками?

Ценность дружбы заключается именно в том, чтобы не ущемлять индивидуальность друг друга. Каждый человек существует самостоятельно, и если обе стороны скрывают свою сущность ради поддержания видимой гармонии, такая дружба не может быть долговечной. Настоящие друзья — это «согласие в разнообразии»: обе стороны сохраняют свою индивидуальность, и только так можно укреплять взаимное доверие и уважение, строя подлинную дружбу.

Основа дружбы должна заключаться в том, что два хоро-

ших друга в повседневной жизни не искажают себя, могут жить так, как считают нужным, идти по пути, к которому стремятся, и при этом поддерживать хорошие отношения на этом пути — вот что такое настоящая дружба.

Поэтому, даже если отношения между друзьями и самые близкие, не стоит рассчитывать, что он всегда будет с тобой согласен — абсолютного единодушия не бывает.

Мы не можем изменить других, но можем изменить себя. Возможно, в этом суетливом мире мы действительно кажемся немного незначительными: мы не в силах изменить ни мир, ни других людей. Однако, к счастью, мы можем изменить себя, чтобы сделать нашу будущую жизнь более соответствующей человеческой природе и более прекрасной.

Часто, общаясь с друзьями, мы надеемся, что они примут наши взгляды и согласятся с нашими идеями, но результат всегда разочаровывает: у каждого свой угол зрения и свой подход к решению проблем, и даже самые близкие друзья могут иметь разногласия. В такие моменты мы, возможно, неизбежно погружаемся в страдания. Но если посмотреть на это с другой стороны, мы не можем изменить других, но можем изменить себя.

Уильям Джеймс сказал: «Величайшее открытие нашего поколения заключается в том, что человек может изменить всю свою жизнь, изменив своё мышление». Для каждого из нас мы сами являемся целым миром, и каждый из нас — хозяин своего мира. Каждый из нас делает выбор и принимает

решения в отношении своего мира, и эти выборы и решения влияют на существование всех остальных миров. Поэтому, когда мы испытываем уныние, недовольство или безнадежность, на самом деле это реакция на наши собственные выборы и решения, и единственный способ решить проблему — изменить всё это самим, ведь хозяевами нашего мира являемся только мы сами.

Вот один типичный пример:

Однажды известный американский психолог Роберт Сиодини, закончив рабочий день в Нью-Йорке, сел в метро, чтобы добраться до другого места. В тот момент был час пик, и поток людей, как обычно, устремился вниз по лестнице прямо к платформе.

Внезапно Роберт Сиодини заметил, что посреди лестницы лежал мужчина в рваной одежде; он закрыл глаза и не шевелился. Однако окружающие, словно не замечая его, спешно проходили мимо, а некоторые, торопящиеся сесть в метро, чтобы добраться до дома, даже перешагивали через него. Это сильно потрясло Роберта Сиодини. Тогда он остановился, чтобы посмотреть, что же происходит. Однако, как только он остановился, некоторые люди рядом с ним тоже начали останавливаться.

Вскоре вокруг мужчины собрался небольшой кружок людей, и казалось, что все вдруг прониклись состраданием. Кто-то пошёл купить ему еду, кто-то поспешно принёс ему воды, а ещё один человек сообщил об этом патрульному

метро, который позвонил и вызвал скорую помощь. Через несколько минут мужчина пришёл в себя и, поедая еду, стал ждать прибытия скорой помощи.

Оказалось, что этот мужчина в лохмотьях говорил только по-испански, не имел ни гроша за душой и уже несколько дней бродил по улицам голодным, пока в конце концов не потерял сознание от голода на ступеньках станции метро.

Странно, что сначала люди не обращали внимания на этого мужчину в лохмотьях и относились к нему безразлично, а потом проявили к нему чрезвычайно человеческое сочувствие. Роберт Сиодини считает, что одной из важных причин этого является следующее: в суматошном, спешащем и беспрерывном потоке людей люди часто погружаются в состояние полной самозабвенности, игнорируя нерелевантную информацию и, вместе с тем, не замечая окружающих, нуждающихся в помощи. А позже отношение людей к этому мужчине в лохмотьях так сильно изменилось, и одной из важнейших причин этого стало внимание одного человека, которое изменило ситуацию, благодаря чему прохожие обратили внимание на этого нуждающегося в помощи мужчину.

Из истории психолога Роберта Сиодини мы можем понять, что, хотя мы и не можем изменить мнения и поступки других, мы можем изменить себя, чтобы повлиять на окружающих. Это касается не только незнакомцев, но и друзей.

Как гласит эпитафия одного из епископов, похороненного в Вестминстерском аббатстве:

«В юности я был полон энергии и амбиций, мечтал изменить мир. Но с возрастом и накопленным опытом я понял, что не в силах изменить мир. Тогда я сузил круг своих целей и решил сначала изменить свою страну, но и эта цель оказалась слишком грандиозной. Затем я вступил в средний возраст и, не имея другого выхода, решил сосредоточить свои усилия на самых близких — членах семьи. Но, к сожалению, они остались прежними. Когда я стал престарелым, наконец осознал: сначала я должен изменить себя, чтобы своим примером повлиять на семью.

Если я смогу сначала стать примером для своих близких, то, возможно, на следующем этапе я смогу улучшить свою страну, а в дальнейшем — даже изменить весь мир».

В этих словах он сказал нам только одно: изменить себя. Действительно, если сначала изменишься сам, то некоторые люди вокруг тебя, возможно, последуют твоему примеру. Возможно, мы действительно не в силах изменить этот мир, не можем изменить взгляды и поведение друзей, но мы можем, изменив себя, повлиять на них, чтобы наша будущая жизнь больше соответствовала человеческой природе и стала лучше.

«Дружба благородных людей сдержанна, как вода, а дружба мелких людей сладка, как медовуха»

«Простая, как вода» — это высшая степень отношений между друзьями. Это понимание, основанное на взаимной терпимости, отсутствии требовательности и принуждения.

Друзья — это не те, кто проводит вместе каждое мгновение, неразлучно прилипая друг к другу; такие отношения, «сладкие, как медовый напиток», когда люди постоянно находятся вместе, порой оказываются самыми хрупкими. Чистая дружба свободна: сегодня вы можете случайно встретиться, весело провести время в атмосфере взаимного уважения, а завтра спокойно расстаться; один телефонный звонок или одно приветствие не приведут к охлаждению чувств, даже если вас разделяют тысячи ли, а с течением времени ваши отношения будут только углубляться.

Многие считают, что друзья должны быть неразлучны, называть друг друга «братом» и даже становиться «лучшими друзьями». На самом деле большинство людей в нашем окружении — просто друзья, а тех, кого по-настоящему можно назвать «лучшими друзьями», не так много.

Всю жизнь мы постоянно заводим новых друзей, но новые друзья не всегда лучше старых. Если из-за собственной неловкости мы теряем дружбу, это становится потерей в жизни. Как гласит пословица: «Дружба благородных людей сдержанна, как вода, а дружба мелких людей сладка, как вино». Поэтому с хорошими друзьями все-таки нужно «сохранять дистанцию».

Это звучит несколько противоречиво: ведь именно с хорошими друзьями следует часто встречаться, а если держать дистанцию, разве это не приведёт к отчуждению?

Проблема заключается именно в «частых встречах». Лю-

ди испытывают ощущение «как будто знакомы с давних пор» или «жалеют, что не познакомились раньше», и между ними возникает «неразлучная дружба» именно потому, что их характеры притягивают друг друга, позволяя преодолеть различия и стать хорошими друзьями. Но каким бы сильным ни было взаимное притяжение, между ними всё равно остаются различия, ведь они выросли в разных условиях и получили разное образование, поэтому, как бы близки ни были их взгляды на жизнь и ценности, они никогда не могут быть абсолютно одинаковыми. В результате отношения двух людей легко превращаются из уважения к другому в терпение, а в конце концов — в предъявление требований. Когда требования не удовлетворяются, начинаются скрытые придирки и критика, а затем дружба заканчивается.

Настоящие друзья уважают друг друга, но не льстят друг другу; они часто общаются, но не переходят границ близости; даже если они редко видятся, их сердца остаются в гармонии. Иными словами: в дружбе следует ценить искренние чувства, душевное взаимопонимание и созвучие, а не поверхностную близость. Именно об этом люди часто говорят: «Дружба благородных людей сдержанна, как вода».

Те ложные друзья, у которых нет настоящих чувств и которые не соблюдают принципы чести, на первый взгляд кажутся сердечными и дружелюбными, обнимаются и обнимают друг друга за плечи, но как только меняется их материальное положение — бедность сменяется богатством или на-

оборот — или возникает конфликт интересов, они сразу же отворачиваются и перестают признавать друг друга, а когда друг попадает в беду, не только не протягивают руку помощи, но и, напротив, добивают его.

Известный ученый современности Ван Говэй обладал обширными знаниями, феноменальной памятью и выдающимся интеллектом, добился выдающихся успехов в исследовании гадательных костей и подружился с Ло Чжэнью, с которым впоследствии их дети стали родственниками по браку. В то время семья Вана была довольно бедной, поэтому Ло часто оказывал Вану финансовую помощь, но его целью было использовать Ван Говэя для получения еще большего дохода. Ло, пользуясь своим материальным благосостоянием, массово скупал кости с надписями, которые Ван изучал и толковал, но в опубликованных статьях в качестве автора указывалось имя Ло. В конце концов, из-за финансового давления такой незаменимый талант, как Ван Говэй, покончил жизнь самоубийством, бросившись в озеро в расцвете сил.

Другой известный деятель того же периода, Лу Синь, хотя и был, как и Ван Говэй, человеком, отказавшимся от медицины в пользу литературы, и имел схожий жизненный путь, но благодаря своей осторожности в выборе друзей пришел к совершенно иному результату.

В молодости Лу Синь учился у буржуазного революционера и известного ученого Чжан Тайяня, а позже завязал крепкую дружбу с педагогом Цай Юаньпеем; некоторые учёные

и писатели, такие как Сюй Шоутан, также были близкими друзьями Лу Синя. Кроме того, Лу Синь, выступая в роли наставника и друга, общался со многими революционными молодыми людьми из «Левого союза», в особенности с коммунистами, такими как Цюй Цюйбай и Фэн Сюэфэн, которые сыграли для него незаменимую роль.

Цюй Цюйбай был одним из многочисленных близких друзей Лу Синя; они часто сотрудничали на культурном фронте, а также вместе переводили и знакомили читателей с марксистско-ленинской теорией литературы и искусства и произведениями литературы бывшего Советского Союза. Цюй Цюйбай составил «Избранные размышления Лу Синя» и в предисловии дал Лу Синю высокую оценку. В самый опасный момент Лу Синь укрыл Цюй Цюйбая у себя дома. После гибели Цюй Цюйбая Лу Синь, пребывая в глубокой скорби и находясь на больничном, собрал последние слова своего друга в сборник «Хайшуй Шулинь», который был опубликован на сайте. «Друзья по духу», о которых говорится в цитируемом Лу Синем в предисловии куплете, означают коммунистов, в том числе и Цюй Цюйбая; наличие таких «друзей по духу» он считал величайшим счастьем в жизни.

Известный учёный Го Моруо однажды отметил: «Причина, по которой Ван Говэй внезапно остановился на своём пути и даже пожертвовал жизнью, заключалась главным образом в том, что его подвели друзья. А Лу Синь смог идти вперёд до самого конца и всегда оставаться в авангарде

своего времени именно благодаря помощи друзей».» Можно сказать, что на протяжении всей жизни Лу Синя рядом с ним были как строгие учёные, так и буржуазные революционеры; как молодые литераторы, так и авангардные бойцы пролетариата. Рост Лу Синя, помимо субъективных причин, был также обусловлен влиянием этих его добрых наставников и друзей. Действительно, дружба, основанная на общности взглядов, выдерживает любые испытания. Дружба с людьми высоких нравственных качеств служит движущей силой в деле.

Поэтому определение хорошего друга не зависит от того, насколько близко вы общаетесь: зачастую те, кто находится рядом с вами, не обязательно являются вашими друзьями, а те, кто находится далеко, не обязательно находятся с вами в отдаленных отношениях. В дружбе главное — душевное сближение.

Следует поддерживать постоянную связь с друзьями
«Дружба благородных людей сдержанна, как вода» — это прекрасная поговорка, но это не означает, что в отношениях с друзьями можно быть равнодушным; в таком случае вы только потеряете ту дружбу, которой обладали изначально. В конце концов, человек — существо эмоциональное, и для поддержания отношений требуется уделять им внимание. Если из-за «занятости» вы сократите общение с друзьями, то многие изначально прочные отношения ослабнут — даже с самыми близкими друзьями. Поэтому не позволяйте

вашему списку контактов покрываться пылью — поддерживайте постоянную связь с друзьями.

Друзья — это самые тёплые, самые близкие и самые душевные узлы в нашей социальной сети, помимо самых близких родственников. На протяжении жизни мы в той или иной степени заводим друзей. Есть такая поговорка: «В дружбе главное — душевная близость». Поэтому люди часто считают, что, раз они хорошие друзья, то уже достаточно хорошо знают друг друга и относятся друг к другу непринуждённо, и нет необходимости так тщательно поддерживать эти отношения, как другие, и не нужно постоянно поддерживать связь.

На самом деле это заблуждение. У Чжоу Синчи есть классическая фраза: «Если ты не скажешь, откуда мне знать?». Применив эту фразу к дружеским отношениям, можно сказать: «Как узнать, сохранились ли дружеские отношения, если не поддерживать регулярную связь?» На самом деле, отсутствие регулярного общения приводит к тому, что отношения между хорошими друзьями постепенно отдаляются, становятся более поверхностными и в конечном итоге исчезают, превращая первоначальных друзей в чужих людей. На самом деле поддерживать дружеские отношения несложно: достаточно просто поддерживать связь как по поводу, так и без повода, чтобы цветок дружбы всегда цвёл.

Ниже приведена история, которая с обратной стороны иллюстрирует важность регулярного общения между друзьями:

Лю И Ма Юнь были однокурсницами в университете и соседками по общежитию. Поскольку они были очень похожи по характеру, у них сложились отличные отношения, и они были неразлучны. Однокурсники часто в шутку называли их «гиря не отходит от весов, а весы не отходят от гири».

После окончания университета Ма Юнь уехала в Гуанчжоу, а Лю И осталась в Пекине. Разлука постепенно привела к тому, что они стали реже общаться, лишь изредка звоня друг другу, чтобы поздороваться. Но со временем, из-за растущей загруженности на работе, иногда между ними не было телефонных звонков по несколько месяцев.

Ещё позже Лю И вышла замуж и стала мамой, и их связь практически прервалась. Хотя иногда, листая фотоальбом, Лю И вдруг вспоминала о Ма Юнь, но воспоминания о ней уже начали стираться.

Однажды одноклассница, вернувшаяся из Гуанчжоу, привезла Лю И новости о Ма Юнь и её новые контактные данные, а также передала желание Ма Юнь чаще общаться с ней. Однако Лю И, занятая уходом за ребёнком и работой, всегда забывала об этом, а контактные данные Ма Юнь, которые принесла ей одноклассница, впоследствии пропали без вести.

Так между этими двумя хорошими подругами связь полностью прервалась.

Таких хороших друзей, чьи отношения постепенно остыли из-за того, что они оказались в разных концах света и не

могли поддерживать связь, мы часто встречаем вокруг себя, и это может произойти даже с нами самими. Сожалея об их судьбе, мы должны извлечь из этого урок и регулярно поддерживать связь со своими близкими друзьями. В частности, следует соблюдать следующие моменты:

1. Чаще встречайтесь с друзьями

Если ваши друзья живут в том же городе, что и вы, то лучший способ поддерживать связь — это часто встречаться. Почему бы не договориться о небольшой встрече после работы или в праздничные дни, чтобы выпить, поужинать или просто поболтать? Это не только доставит душе редкое удовольствие, но и укрепит ваши отношения.

2. Регулярно звоните друзьям или общайтесь в чате

Если друзья живут в другом городе или даже находятся в одном городе с вами, но вы оба очень заняты, то звонки или общение в чате — самый удобный способ поддерживать связь.

Во время разговора по телефону не думайте, что друг не заметит вашей рассеянности, поскольку даже самые незначительные изменения в голосе будут для него (нее) слышны. Поэтому во время разговора лучше воздерживаться от курения, чаепития, перекусов и т. п. — даже небрежная поза будет замечена собеседником. В обычной телефонной беседе, конечно, не нужно быть слишком сдержанным, но первому звуку при ответе на звонок следует уделить особое внимание, ведь именно по нему собеседник сразу почувствует, в

каком настроении вы сейчас находитесь.

3. Отправка SMS друзьям

Можно почаще приветствовать друзей с помощью SMS, особенно если речь идет о том, что неудобно сказать при личной встрече или по телефону. Если между вами с другом возникли разногласия или недоразумения, одного SMS может быть достаточно, чтобы развеять недоразумения и сохранить хорошие отношения.

4. Отправка открыток и поздравительных карточек

Сейчас люди уже не любят писать письма, но в особые дни можно отправить друзьям открытки. Объем открытки ограничен, поэтому можно сосредоточиться на самом изображении на открытке, а потом написать что-нибудь от души. Вы можете всегда носить с собой несколько почтовых открыток с наклеенными марками в сумочке или портфеле. Когда вы едете в автобусе, ждете в приемной больницы или в любой другой момент, когда придет вдохновение, вы можете сочинить шутливую или забавную фразу, а затем отправить открытку другу, чтобы сделать ему (ей) приятный сюрприз.

5. Отправляйте друзьям свои фотографии или снимки с близкими людьми

К выбору фотографий нужно подходить с умом: обязательно выбирайте яркие, характерные кадры, достаточно чёткие, чтобы были видны мелкие детали. Каждая фотография должна чётко рассказывать другу часть вашей истории.

6. Отправляйте по почте предметы

Возможно, глядя на огромный ассортимент товаров в магазине, вы не знаете, что выбрать, и думаете, что отправить их другу будет банально. В этом случае вы можете проявить фантазию и вдохновение, отправив что-то неожиданное, что не только порадует его (её), но и откроет новые горизонты — главное, чтобы это было от души. Например, сдержанный и замкнутый ученый-естествоиспытатель отправляет своему другу несколько листьев и несколько увядших редких цветов, чтобы подарить ему чувство неожиданности; или, например, крепкий, но молчаливый рыбак, поймавший огромную рыбу, соскребает несколько самых крупных чешуек и отправляет их другу по почте, чтобы тот, увидев их, позаивидовал; а еще один гурман отправляет другу из известного ресторана маленькую пепельницу, спички и меню.

7. Подарите подарок

Возможно, вы увидите в витрине магазина небольшую вещь, стоимостью всего 3 юаня, которая идеально подойдет одному из ваших друзей. В таком случае вам следует сразу же купить этот подарок для него (нее) и немедленно отправить, не задумываясь о том, что нужно дождаться какого-то праздника.

Способы общения с друзьями не ограничиваются вышеперечисленными. Вы также можете в полной мере использовать современные средства связи, поддерживая постоянный контакт с друзьями — по поводу или без повода — чтобы сохранить ваши дружеские отношения.

Конечно, дружба не означает, что вы должны думать о друзьях и связываться с ними каждый день, но ни в коем случае нельзя постоянно забывать о них, ведь время — вещь безжалостная: если долго не поддерживать связь, даже самая крепкая дружба может пошатнуться. Поэтому нужно регулярно общаться с друзьями.

Любовь не выдерживает испытаний, а дружба — подозрений

Подозрения — это яд для дружбы. Как сказал французский писатель Мороа: «Подозрительный человек никогда не сможет стать хорошим другом. Дружба требует полного доверия: либо полного доверия, либо полного недоверия. Если доверие приходится постоянно анализировать, корректировать, латать и восстанавливать, то оно только усугубляет страдания, связанные с любовью, и ни в коем случае не дает той силы и поддержки, которые дарит любовь...»

Как гласит пословица: «Подозрительность делает и тебя, и меня глупыми осликами». Если влюблённые мужчина и женщина постоянно сомневаются, «любит ли меня мой партнёр», и даже придумывают способы проверить его, то ваша любовь в конце концов погибнет в бесконечных испытаниях. Любовь не выдерживает подозрений, и дружба — тоже.

Тем не менее мы по-прежнему часто делаем выводы о реакциях и поведении других людей. Мы часто думаем, что вещи неизменны, что люди неизменны. Иногда мы вообще не замечаем тонких изменений по сравнению с прошлым, а

эти изменения могут побуждать людей вести себя иначе, чем раньше.

Давид, желая отплатить Ионафану за его милость, проявил доброту к Мефибошесу; теперь он хотел отплатить Нахалу за его милость, проявив доброту к Ханену. Он сказал: «Я буду благодетельствовать Ханену так же, как благодетельствовал мне его отец Нахал».

Но, к сожалению, окружающие Ханена истолковали добрые намерения Давида как злой умысел: «Давид послал к тебе людей, чтобы утешить тебя. Думаешь, он уважает твоего отца? Он послал их лишь для того, чтобы тщательно разведать обстановку и опровергнуть этот город». Подозрительность часто скрывается под маской благородных намерений: якобы забота о твоём благе, защита твоих интересов, обеспечение твоей безопасности. Это и есть то, что называют «нельзя не опасаться людей»!

Ханен был ещё молод, сильно полагался на своих вельмож и легко поддавался их влиянию, поэтому очень быстро превратил эту злобу в жизнь. Он обрил половину бород этих благородных посланников, а также отрезал нижнюю часть их одежды, обнажив их нижнюю часть тела, и отослал их обратно. Несмотря на такое несправедливое обращение с слугами Давида, сам Давид проявил зрелость и рассудительность: он не пришёл в ярость и не отправился немедленно с войском на них, а, напротив, послал людей встретить их и сказал: «Оставайтесь в Иерихоне, пока у вас снова не отрастут

бороды». Однако аммонитяне пошли ещё дальше и развязали войну.

Результатом войны стало поражение аммонитян: они понесли потери в живой силе и лошадях, выплатили компенсацию в золоте и серебре, утратили репутацию и дружбу, а также нанесли ущерб в той или иной степени жителям других стран. Давид же, вступив в войну во имя справедливости, с каждым сражением становился всё сильнее.

Подозрительность интерпретирует добрые намерения других как злобу: хотя окружающие посылают сигналы доброжелательности и любви, получатель воспринимает их со злым умыслом, в результате чего отвечает злом на добро. Это заставляет подозрительного человека жить в страхе — страхе быть раненым, подвергнуться угрозе или пренебрежению. «Тот, кто боится, не достиг совершенства в любви; а любовь, будучи совершенной, изгоняет страх». Если наше сердце не живет в свете, его тенью становится подозрительность, проявляющаяся в чувствительности, самозащите и даже агрессии.

В жизни мы часто сталкиваемся с подобными примерами: У Фила сломалась газонокосилка, а как раз на этой неделе она ему была нужна. Он сначала хотел обратиться к своему соседу Джимми, чтобы одолжить косилку. Но по дороге ему вспомнился один неприятный случай:

«Прошлой весной я пришёл к Джимми, чтобы одолжить секатор для обрезки деревьев, а он сказал, что секатор нуж-

но заточить и сейчас им пользоваться нельзя. Но на следующий день я увидел, как он сам обрезал деревья этим секатором. В январе, когда я просил у него уборочную машину, он поступил точно так же. Зачем вообще обращаться к такому соседу?»

В результате Фил, всё больше злясь, подошёл к дому Джимми и постучал в дверь. Как только Джимми открыл дверь, Фил взорвался: «Джимми, оставь себе эту дрянь. Даже если ты попросишь меня забрать газонокосилку, я её не заберу».

На самом деле это было всего лишь мелочь, и если бы Фил просто попросил о помощи, возможно, прежние недоразумения рассеялись бы, как дым. Но из-за подозрений, засевших в душе Филадельфии, ситуация только ухудшилась, и отношения между двумя семьями стали всё хуже и хуже.

Так как же нам следует относиться к друзьям? Полагаю, приведенный ниже пример сможет дать нам пищу для размышлений:

В IV веке до нашей эры один молодой человек оскорбил царя и был приговорен к повешению; в назначенный день он должен был быть казнен, будучи невиновным. Молодой человек был сыном, глубоко почитающим свою мать, и перед смертью он хотел увидаться с матерью, жившей за сотню ли, в последний раз, чтобы выразить ей свои извинения за то, что не смог позаботиться о ней в старости и проводить её в последний путь. Об этой просьбе сообщили царю.

Царь, тронутый его искренней сыновней преданностью, решил позволить ему вернуться домой, чтобы увидеться с матерью, но поставил условие: молодой человек должен найти человека, готового занять его место в тюрьме; в противном случае его желание останется лишь иллюзией. Это условие казалось простым, но на самом деле было практически невыполнимым. Кто же рискнет пойти на смерть, чтобы занять место другого в тюрьме? Разве это не равносильно самоубийству? Но в бескрайнем море людей нашёлся тот, кто не боялся смерти и действительно был готов сесть в тюрьму вместо другого — это был друг молодого человека, Дамон.

После того как Дамон оказался в тюрьме, молодой человек вернулся домой, чтобы попрощаться с матерью. Люди молча наблюдали за развитием событий. Дни текли, как вода, а молодой человек ушёл и не возвращался. Срок казни приближался, а молодой человек так и не появлялся. Люди сразу же заговорили, говоря, что Дамон попался на уловку молодого человека. В день казни шел дождь; когда Дамона вели на плацу, собравшиеся смеялись над его глупостью — это было действительно нелепо, и немало было тех, кто злорадовался. Но Дамон, сидя в карете, не только не выглядел испуганным, но и демонстрировал героическую готовность встретить смерть с достоинством.

Была зажжена «пушка смерти», и петля уже висела на шее Деймона. Некоторые трусы от страха закрыли глаза; в глубине души они искренне сожалели о Деймоне и ненавидели то-

го подлеца, который предал друга. Именно в этот решающий момент сквозь дождь и ветер примчался молодой человек, громко крича: «Я вернулся! Я вернулся!»

Эта весть, словно обрета крылья, быстро долетела до ушей короля. Услышав эти слова, король лично поспешил на место казни — он хотел собственными глазами увидеть своего достойного подданного. В конце концов, король с безмерной радостью развязал молодого человека и собственноручно помиловал его.

Это реальная история, которая не только трогает сердце, но и потрясает душу. На протяжении тысячелетий существовало бесчисленное множество толкований понятия «друг», но для настоящего друга достаточно всего двух слов: доверие.

Поэтому не стоит подозревать своих друзей: знайте, что дружба не выдерживает подозрений. Сохраняйте к друзьям хотя бы минимальное доверие — только так дружба будет длиться вечно.

Глава 3. Красота

души — это гармония, способная вызвать отклик

Стремление к красоте присуще каждому человеку, а красота души — это незаменимый путь духовного совершенствования на протяжении всей жизни. Каждый стремится к красоте: выдающаяся внешность, красивая модная одежда, элегантные и грациозные манеры — всё это может очаровывать, но именно та внутренняя красота, исходящая из глубины души, оставляет более глубокий след в сердцах людей. Сердце — это сосуд без мерки, он может быть как большим, так и маленьким. В человеке с красивой душой люди часто видят его очарование в его повседневных словах и поступках, в его мыслях, чувствах и отношении к жизни, обществу, окружающим и самому себе. Внешняя красота человека часто ослепляет глаза, а внутренняя красота способна глубоко тронуть душу.

Красота человека, в сердце которого живут добрые помыслы

Доброта — это неотъемлемая составляющая жизни; будь то успех или неудача, она способна пробудить в душе бурные чувства любви. Человек, выросший в окружении моды и шума, возможно, никогда не испытает одиночества, но его

жизнь зачастую скатывается к посредственности, тогда как человек, понимающий доброту, способен в тишине создать поразительную красоту.

Французский писатель Виктор Гюго однажды сказал: «Самое ценное в этом мире — доброта, потому что доброта — это редкая жемчужина в истории, и добрый человек почти превосходит великого». В жизни, как бы ни менялись времена, именно здоровое, доброе и прекрасное сердце является источником счастья человека, а также секретом вечной молодости и жизненной энергии. Красота человека с добрым сердцем заключается в его душе.

Добрые люди всегда относятся к другим с сочувствием, за каплю благодеяния обязательно отплачивают целым источником, они искренне боятся, что могут обидеть кого-то. Если они случайно кого-то обижают, то сами страдают гораздо сильнее, чем обиженный. Они также не таят в себе злого умысла; если их обижают, они тоже испытывают гнев, но ни в коем случае не отвечают злом на зло, потому что понимают: если опускаться до уровня злодея, то сами становятся не лучше него.

В древние времена на окраине одной деревни тихо жил старый монах, отличавшийся скромностью и безразличием к мирским делам. Каждый день он сам носил воду, поливал огород и выращивал овощи, за что пользовался большим уважением у жителей деревни.

Однажды в деревне произошло громкое событие: неза-

мужняя девушка забеременела, а в те времена, в той местности, где царили консервативные феодальные нравы, это было настоящим скандалом. Люди начали ругать её и выпытывать, кто отец ребёнка. Девушка, под давлением общественного мнения и желая защитить своего возлюбленного, сказала, что ребёнок — от старого монаха. Жители деревни были в шоке: кто бы мог подумать, что старый монах, выглядящий таким благочестивым, способен на такое? Люди почувствовали себя обманутыми и оскорблёнными, и все как один бросали на него презрительные взгляды и брызги слюны в гневе, но старый монах не стал оправдываться. Позже, когда девушка родила ребёнка, жители деревни просто свалили ребёнка на него. Так вот, авторитет этого старого монаха в глазах всех резко перевернулся с ног на голову: в мгновение ока он превратился из уважаемого высокого духовного лидера в презренного всеми негодяя. Однако он по-прежнему сохранял спокойствие, вел привычный образ жизни, по-прежнему читал молитвы и выращивал овощи, а о ребенке заботился так же тщательно, как о собственном. Это еще больше укрепило жителей деревни в их убеждении в правдивости случившегося и усилило их презрение к нему.

Можно себе представить, как трудно старику было растить младенца, но никто не помогал ему. И вот однажды та девушка и её возлюбленный — молодой человек из деревни — больше не смогли выносить угрызений совести, оба пали на колени перед стариком и попросили у него прощения.

Только тогда жители поняли, что несправедливо обвинили хорошего человека. Но старик остался невозмутим, лишь с улыбкой помог им подняться и заступился за них перед жителями, прося всех пойти навстречу и позволить этой влюблённой паре соединиться. После этого случая люди стали ещё больше уважать старого монаха. Однако он по-прежнему жил как ни в чём не бывало, каждый день читая молитвы и выращивая овощи.

Американский писатель Марк Твен называл доброту универсальным языком мира, способным заставить слепых «видеть», а глухих «слышать». Подобно старику-монаху из этой истории, который, даже будучи несправедливо обвинённым и утратив репутацию, по-прежнему заботливо ухаживал за невинным маленьким существом, а после разрешения недоумения смог оправдать тех, кто его подставил, — какого же уровня душевного совершенства это требует?

Добрый человек, увидев раненую птичку, принесёт её домой, чтобы вылечить; услышав о каком-то крупном бедствии, не сможет спокойно заснуть; заметив на улице мать на велосипеде, которая неудобно усадила ребёнка, сам подойдёт и предупредит её. Они воплощают доброту в повседневных мелочах: это может быть тёплое слово, случайная помощь или даже отдача всего, что у них есть, другому человеку.

Однажды ночью в начале XIX века молодой человек, возвращаясь домой, переживал о том, как заработать на жизнь.

Он страстно любил музыку и сочинял музыку, но был настолько беден, что не мог себе позволить даже бумагу для нот. В этот момент на улицах Вены он увидел оборванного мальчика, торгующего книгой и старой одеждой, и понял, что этот ребенок еще беднее его. Возможно, не в силах смотреть на это, он достал все свои гульденy (монеты) и купил у мальчика книгу, после чего сам остался буквально ни с чем. Однако именно в этой книге он обнаружил стихотворение поэта Гёте «Дикая роза». Читая его снова и снова, он, погрузившись в состояние, превосходящее границы душевного, сочинил «Дикую розу» — жемчужину музыкального сокровищница. Этим молодым человеком был знаменитый композитор Шуберт. Но сколько людей знают, что эта знаменитая мелодия появилась на свет благодаря доброму сердцу?

Судя по всему, доброта — это действительно красота, заставляющая сердце трепетать. Подарив розу, ты даришь ее аромат другим, а на своих руках остается ее благоухание! Если бы не доброта Шуберта в тот момент, не появилось бы знаменитое во всем мире музыкальное произведение «Дикая роза». Небеса не обделяют добрых людей.

Поэтому будьте добрыми людьми: не пренебрегайте добрыми делами, пусть даже они кажутся незначительными, и не совершайте злых поступков, пусть даже они кажутся мелкими. Возможно, в процессе мы будем испытывать трудности, но душа будет наполнена чувством полноты и удовлетворения от содеянного, и каждый день будет проходить спо-

койно и счастливо.

Эгоистичный человек в глазах окружающих всегда выглядит уродливо.

Эгоистичный человек всегда думает только о себе, считает, что весь мир существует ради него, и игнорирует остальных людей. Он постоянно стремится расширить своё пространство, никогда не думает о других и не обращает на них внимания; он ценит других только тогда, когда они могут ему помочь. В глазах окружающих такой человек всегда выглядит отвратительно, а то, чего он так жаждет, ему зачастую трудно получить.

В этом мире человек чаще всего любит прежде всего себя, и в этом нет ничего предосудительного, ведь эгоцентризм — это человеческий инстинкт. Когда мы что-то делаем, первое, о чём мы думаем, — это: «Что я получу? Не понесу ли я убытки?» На самом деле, забота о себе — это естественное человеческое чувство, но если человек чрезмерно сосредоточен на себе, игнорируя чувства и интересы других, и даже жертвует интересами других ради себя, то это уже эгоизм. Такие люди, как правило, самые непопулярные в обществе, и в глазах окружающих они всегда выглядят отвратительно.

Еще в детстве мы слышали историю о том, как Кон Рун уступил грушу. Урок, изложенный в этой истории, понятен даже детям из детского сада: в жизни и в поступках нельзя быть слишком эгоистичным, нужно ставить интересы других выше своих. Однако некоторые люди с возрастом забывают

те самые простые, но важнейшие уроки, которые получили в детстве: не брать то, что не принадлежит тебе, всегда думать о других, а не только о себе. Эти принципы — путеводный свет на всю жизнь, от которого нельзя отказываться ни при каких обстоятельствах.

Вот небольшая история об эгоизме:

Человек, осёл и собака шли в путь. По дороге хозяин сел на обочине и заснул.

Осел остановился и с удовольствием стал есть ароматную и сладкую траву, а собака осталась без еды и, мучаясь от голода, была вынуждена умолять осла: «Дорогой друг, корзина с едой висит у тебя на спине. Пожалуйста, присядь, я хочу немного поесть».

Осел, увлечённый травой, не обратил на неё внимания. Только спустя долгое время он сказал собаке: «Не торопись, когда хозяин проснётся, он даст тебе поесть».

В этот момент из леса выскочил волк. Ослик поспешно обратился к собаке за помощью, но та ответила: «Друг мой, не волнуйся, подожди, пока хозяин проснется, и он тебя спасет».

Не успела собака договорить, как волк уже набросился на осла и загрыз его насмерть.

Ослик в конце концов поплатился за свой эгоизм. В этом мире никто не может выжить в одиночку. Мы живём в обществе и в той или иной степени вынуждены взаимодействовать с другими людьми, нуждаемся в их помощи. Если

быть слишком эгоистичным, можно закончить так же, как и ослик.

На самом деле причины эгоизма сводятся к двум: одна — это проблемы с нравственностью, когда человек всегда хочет извлечь выгоду из других, но не готов платить за это никакой ценой; другая — страх ущерба для собственных интересов, из-за чего он везде изо всех сил защищает свои интересы, не желая терпеть даже малейших убытков. Люди с проблемами нравственности в конечном итоге заплатят за это — об этом и говорить не стоит. Но те, кто боятся потерь, вполне могут избавиться от этой привычки: если мы помогаем другим, то, когда мы сами окажемся в беде, другие также придут нам на помощь. Иногда, уступая выгоду другому и временно терпя небольшой ущерб, вы завоевываете доверие и дружбу окружающих, что приносит вам гораздо больше пользы. В конце концов, в этом мире люди, не умеющие отплачивать за добро, составляют меньшинство: даже если вы дадите нищему монету, он всё равно кивнёт вам и скажет «спасибо», не говоря уже о коллегах и друзьях, с которыми вы общаетесь день за днём.

Расчёты эгоистов в конечном итоге окажутся пустыми.

В период Весны и Осени у государства Цзинь были два соседних маленьких государства — Юй и Го. Цзинь Сяньгоу решил поглотить эти два государства. Поэтому он запланировал в 658 году до н. э. сначала напасть на государство Го. Однако чтобы добраться до Го, войска Цзинь должны были

сначала пройти через Юй. Если бы Юй выставил войска на преграду пути или даже объединился с Го против Цзинь, то даже при всей своей мощи Цзинь с трудом смог бы противостоять им. В то время правитель государства Юй, Юй-гун, был алчным и безнравственным. Используя эту его слабость, Сунь Си из государства Цзинь предложил подкупить Юй-гуна драгоценностями, чтобы «пройти через его территорию» и сначала напасть на Го, а затем уничтожить Юй.

В результате, приняв подарки от Цзиня, Юй-гун не только согласился «пропустить войска», но даже выразил готовность выставить свои войска на помощь армии Цзиня. Великий чиновник государства Юй, Гун Чжици, пытался отговорить князя Юя, приводя аргумент «если губы исчезнут, зубы замерзнут», но к тому времени князь Юй уже был ослеплён корыстью. Так, при помощи князя Юя, Цзянь-го из Цзинь без особого труда уничтожил государство Го. Когда войска Цзинь вернулись с победой, они разбили лагерь в государстве Ю и отказались уходить, заявив, что им нужно привести войска в порядок и остаться на некоторое время; правитель Ю не проявлял никакой настороженности. Но вскоре войска Цзинь совершили внезапное нападение и в одно мгновение уничтожили и государство Ю.

Именно из-за своего эгоизма и стремления к мелкой выгоде князь Юй в итоге погубил всё своё государство. Эту цену нельзя не назвать высокой.

В этом мире существуют самые разные люди, и, живя в

нём, нам приходится общаться с самыми разными людьми. С самого дня рождения мы вступаем в контакт с людьми из самых разных слоёв общества. Среди них — любовь родителей, забота родственников и друзей, или внимание соседей и т. д. Постепенно мы вырастем, поступаем в школу, где появляются учителя, одноклассники и собственные друзья. Достигнув соответствующего возраста, вы находите парня (девушку), женитесь, рождаете детей и так далее. В отношениях с этими людьми, какими бы они ни были, пожалуйста, не будьте эгоистичны!

Если ты будешь эгоистичным человеком, то причинишь огромную боль тем, кто тебя любит! Если ты будешь эгоистично относиться к своим родителям, то не оправдаешь их заботу и любовь, с которой они тебя воспитали. Если ты будешь эгоистично думать только о своей нынешней жизни, не пытаясь измениться, то твои одноклассники и друзья, скорее всего, отвернутся от тебя.

На самом деле, стремиться к собственной выгоде — неплохо, но нельзя ради личной выгоды причинять вред другим, иначе это обязательно обернется для тебя плохими последствиями. Например, многие коррумпированные чиновники — это результат того, что эгоизм и корысть дошли до определённой степени. Чтобы удовлетворить свои материальные потребности, они злоупотребляют служебным положением, растрачивают государственные средства, дают и принимают взятки — фактически забирая деньги государ-

ства и налогоплательщиков, — поэтому они неизбежно понесут наказание по закону. Если бы они не были настолько эгоистичны, как могли бы они так легко погубить свою многообещающую карьеру?

В целом, человек не должен быть слишком эгоистичным, иначе однажды ему придётся заплатить за свой эгоизм.

Слишком самонадеянные люди зачастую не видят своих недостатков

Самонадеянные люди часто переоценивают себя, преуменьшая свои недостатки и преувеличивая свои достоинства, а также недооценивают способности других. Они упрямы, считают себя единственными правыми и всегда навязывают свою точку зрения окружающим; даже зная, что другие правы, они не готовы изменить свою позицию или принять чужое мнение.

Самое точное определение самонадеянности — это чрезмерная уверенность в себе. Поскольку между уверенностью в себе и самонадеянностью лежит лишь один шаг, в реальной жизни люди часто путают эти два понятия.

В своих поступках люди также часто выдают самонадеянность за уверенность в себе. Например, известные исторические события периода «Трёх царств» — потеря Гуань Юем Цзинчжоу из-за неосторожности и сожжение лагерей Лю Бэя Лу Суном — являются печальными последствиями самонадеянности. Говорят, что когда Лю Бэй потерпел поражение от Лу Суна, он, взглянув в небо, вздохнул: «Я был унижен Лу

Суном — разве это не воля небес?» На самом деле, как можно винить в этом «волю небес»? Это полностью было результатом его нехладнокровия и неразумности: он поднял огромную армию из-за мелкой обиды и стремился к быстрой выгоде, видя лишь незначительную выгоду. Из этого мы также можем увидеть, что самонадеянность не позволяет человеку видеть свои недостатки, что в итоге приводит к поражению.

Очевидно, что для того, чтобы не стать слепым и не потерпеть неудачу, первоочередной задачей является изменение своего высокомерного и самонадеянного отношения. К сожалению, большинство людей не осознают этого, а напротив, считают себя образованными, способными и заслуживающими признания. Если они не получают того признания, о котором мечтают, то считают, что их талант остался незамеченным. Однако на самом деле основной причиной высокомерия человека является не его эрудиция и многогранность талантов, а его невежество и недостаток самосовершенствования. Напротив, чем эрудированнее и талантливее человек, тем скромнее он бывает. Об этом наглядно свидетельствует небольшая история о древнегреческом философе Сократе.

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.