

НЕ ЗАВОДИСЬ

Как спокойнее реагировать
на повседневные трудности



Рон Дейкар

Рон Дейкар

Не заводись. Как спокойнее реагировать на повседневные трудности

<https://litres.ru/74595149>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сколько ещё времени вы готовы отдать мелким обидам и раздражению? В этой книге короткие истории и комментарии помогают увидеть знакомую неприятность с другого ракурса: переключить внимание, ослабить хватку обиды, не тащить рабочие тревоги домой. Здесь есть злость, зависть, упрямство, неудачи и простые радости, которые за ними перестаёшь замечать. Узнавая себя в чужих ситуациях, легче поймать собственную реакцию до ссоры.

Прочитайте одну историю перед тем, как снова вспылить. Этот вечер ещё можно оставить себе. В процессе редактирования текста книги применялся Claude.

Содержание

Глава 1. Управляйте своими эмоциями	4
Глава 2. Живи легко	94
Конец ознакомительного фрагмента.	104

Не заводишься. Как спокойнее реагировать на повседневные трудности

Глава 1. Управляйте своими эмоциями

1. Не переживайте по мелочам

У каждого бывают заботы, каждый злится, но главное — освободиться от этих забот и не злиться из-за мелочей.

«Раньше я был человеком, склонным к беспокойству, — сказал Альберт, — но весной 1934 года, когда я шёл по улице Сидоти в Веб-Сити, одна картина избавила меня от всех тревог. Всё длилось всего десятков секунд, но в тот миг я понял смысл жизни больше, чем за предыдущие десять лет».

«В те годы я держал продуктовый магазин в Веб-Сити, но из-за неудачного ведения дел не только потратил все свои сбережения, но и обзавелся огромными долгами. Мне оставалось только взять кредит в банке».

«Как раз когда я был в полном унынии, с другого конца улицы подошёл человек. У него не было ног; он сидел на небольшой деревянной доске, к которой были прикреплены

ролики от коньков, и продвигался вперёд, опираясь на деревянные палки в обеих руках».

«В те несколько секунд наши взгляды встретились, и я увидел, как он спокойно улыбнулся и бодро поздоровался со мной: „Доброе утро, сэр, сегодня такая прекрасная погода! “ Я смотрел на него и осознал, насколько я богат».

«В итоге этот случай изменил всю мою жизнь: я нашел работу в Канзасе».

Карнеги предупреждает нас: время, которое мы проводим на этой земле, составляет всего несколько десятилетий, но мы тратим его впустую, переживая из-за мелочей, о которых через год уже никто и не вспомнит. Какая ужасная потеря!

Обычно мы способны мужественно противостоять крупным кризисам в жизни, но при этом теряем дух из-за мелочей.

Чикагский судья Джозеф Шабас, рассмотрев более 40 000 неприятных бракоразводных дел, сказал: «Основная причина неудовлетворительной семейной жизни обычно кроется в мелочах».» А окружной прокурор Нью-Йорка Фрэнк Хоген также отметил: «Более половины наших уголовных дел возникают из-за мелочей: попытки выступить в роли героя в баре, бесконечные ссоры из-за пустяков, оскорбительные высказывания, неуместные формулировки, грубое поведение — именно эти мелочи в итоге приводят к нанесению телесных повреждений и убийствам».

Жизнь слишком коротка, чтобы мы позволяли мелочам

сдерживать наш поход вперед.

Разве мы все не похожи на то старое, закалённое лесным бурями дерево? Мы пережили бесчисленные ураганы, ливни и удары молний, но всё же выстояли. И тем не менее позволяем нашим сердцам пожирать мелкие жучки беспокойства — те самые жучки, которых можно раздавить между большим и указательным пальцами.

Возможно, вы чувствуете себя немного измотанными жизнью, но разве это несчастье не является результатом ваших ежедневных переживаний? Возможно, у вас действительно есть невыразимые переживания, из-за которых вы утратили большую часть интереса к будущей жизни; однако вы можете использовать другой ключ, чтобы открыть дверь к счастью — и изменить свой образ, полный печали.

Комментарий:

Если мы потратим время, которое обычно уходит на беспокойство, особенно по поводу мелочей, на поиск фактов, то беспокойство исчезнет в свете мудрости. Беспокойство подобно пыли на столе: его нужно регулярно убирать.

2. Притворись счастливым

Карнеги говорит: «Вам надоела работа? Почему бы не поиграть в игру под названием «притворись»? Вы получите неожиданный результат».

Есть люди, которые достигли высокого мастерства в управлении своими эмоциями: они могут в нужный момент заплакать, когда нужно, засмеяться, когда нужно, и не злить-

ся, когда нужно, причём делают это в меру. Такие люди отточили искусство управления эмоциями до совершенства, и если вы захотите, то тоже сможете этому научиться. Это очень пригодится вам, когда вы будете прокладывать себе путь в «джунглях человеческих отношений».

Главный герой музыкальной комедии Кейна «Хуанфан Сюаньгун» — капитан Энди — в одной из своих философских реплик говорит: «Самые счастливые люди — это те, кто может заниматься тем, что им нравится». Эти люди счастливы именно потому, что у них больше энергии и радости, а забот и усталости — меньше, чем у других. Там, где у вас есть интерес, там и находятся ваши способности. Пройти одну улицу в компании неумолчно болтающей жены наверняка будет гораздо утомительнее, чем пройти 10 ли в компании любимой возлюбленной. В этом действительно есть смысл, но в реальной жизни иногда людям приходится заниматься тем, что им не нравится. Что же тогда делать?

Ниже приведена история одной машинистки. Она обнаружила, что, если притвориться, будто работа доставляет удовольствие, это приносит много пользы. Раньше она часто не любила свою работу, но теперь это изменилось. Её зовут Гертон, и вот что она рассказала Карнеги в своём письме:

«Однажды заместитель руководителя одного отдела настоял, чтобы я перепечатала одно длинное письмо, что меня очень разозлило. Я сказала ему, что достаточно просто внести в него несколько поправок, а перепечатывать его заново».

во не обязательно. На что он ответил, что если я не перепечатаю, он найдет кого-нибудь, кто согласится это сделать. Я вдруг осознала, что очень многие люди с радостью воспользовались бы этой возможностью, чтобы делать то, чем я сейчас занимаюсь. К тому же мне платят зарплату именно за то, чтобы я выполняла эту работу, и мне сразу стало гораздо легче. Затем я сделала важное открытие: если я буду притворяться, что мне нравится моя работа, то в какой-то степени она мне действительно начнёт нравиться. Я также обнаружила, что когда мне нравится моя работа, я работаю гораздо быстрее. Поэтому теперь мне редко приходится оставаться на работе после окончания рабочего дня. Благодаря такому новому отношению к работе все считают меня отличным сотрудником. Позже, когда одному из руководителей подразделения понадобился личный секретарь, он предложил мне эту должность. По его словам, я с готовностью берусь за дополнительную работу и не жалею. Этот случай доказывает, какую силу может дать изменение психологического настроя».

Мисс Гертон невольно применила философию «притворства» психолога профессора Висинги, который учит нас «притворяться», что мы счастливы.

Если вы «притворитесь», что вам интересна ваша работа, это небольшое притворство превратит ваш интерес в настоящий, а также поможет уменьшить усталость, напряжение и раздражение.

Комментарий:

Попробуйте применить эту «философию притворства» в жизни: притворитесь, что вы счастливы, и вы обнаружите, что действительно счастливы.

3. Привыкайте улыбаться

«Я призываю тысячи и тысячи бизнесменов посвятить целую неделю тому, чтобы 24 часа в сутки улыбаться окружающим, а затем вернуться к работе и поделиться полученными результатами. Как обстоят дела? Давайте посмотрим...» — так начинается письмо Уильяма Стенха, участника Нью-Йоркской фондовой биржи. Его пример не является единичным. На самом деле он — типичный представитель сотен людей.

«Я женат уже более 18 лет, — пишет Стенха в своём письме, — и за всё это время, с момента пробуждения утром до того, как я ухожу на работу, я редко улыбался своей жене или обменивался с ней парой слов. Я был самым угрюмым человеком на Бродвее».

«Раз уж вы попросили меня поделиться своим опытом в отношении улыбки, я решил попробовать в течение недели. Поэтому на следующее утро, расчесывая волосы, я посмотрел на своё угрюмое лицо в зеркале и сказал себе: „Билл, сегодня ты должен избавиться от этой угрюмости. Ты должен улыбаться. Начни улыбаться прямо сейчас». Когда я сел завтракать, я поздоровался с женой словами «Доброе утро, дорогая» и одновременно улыбнулся ей».

«Вы говорили, что она, возможно, будет очень удивлена. Ну, вы недооценили её реакцию. Она была сбита с толку. Она была в полном изумлении. Я сказал ей, что отныне она может считать такое моё поведение обычным делом. И я делаю это каждое утро уже два месяца».

«Этот подход изменил моё отношение, и за эти два месяца мы получили больше счастья, чем за весь прошлый год».

«Теперь, когда я иду на работу, я улыбаюсь лифтеру в здании и говорю: „Доброе утро“. Я улыбаюсь охраннику у входа в здание. Я улыбаюсь кассирше в метро, когда она меняет мне мелочь. Когда я стою на бирже, я улыбаюсь тем, кто раньше никогда не улыбался мне в ответ».

«Я очень скоро обнаружил, что каждый отвечает мне улыбкой. Я с радостью отношусь к тем, кто полон жалоб. Я слушаю их жалобы, улыбаясь, и тогда проблемы решаются гораздо легче. Я обнаружил, что улыбка приносит мне больше дохода, каждый день приносит больше денег».

«Я делю офис с другим брокером. Один из его сотрудников — очень симпатичный молодой человек. Я рассказал ему о философии жизни, которую недавно усвоил, и о том, как я рад полученным результатам. Он признался, что, когда я только начал работать с ним в одном офисе, считал меня человеком, который очень легко выходит из себя, и только недавно изменил своё мнение. Он сказал, что когда я улыбаюсь, я излучаю доброту». Я также избавился от привычки критиковать его. Теперь я только ценю и хвалю других, а не

презираю их. Я перестал говорить о том, чего хочу. Теперь я стараюсь смотреть на вещи с точки зрения других людей. И всё это действительно изменило мою жизнь. Я стал совершенно другим человеком — более счастливым, более богатым, богатым дружбой и счастьем — а ведь именно это и имеет истинное значение.

Не забывайте, что это письмо написал опытный биржевой брокер, побывавший во всех уголках мира, который зарабатывает на жизнь торговлей ценными бумагами на внебиржевом рынке Нью-Йорка.

Комментарий:

Улыбка — лучшая философия жизни и лучший способ избавиться от забот.

4. Веселый таксист

Однажды Рубинс, только что выйдя из офиса, остановил такси. Едва сев в машину, он почувствовал, что водитель — очень веселый человек. Тот насвистывал то мелодию из фильма «Золушка», то гимн. Увидев, как он радуется, Рубинс заговорил: «Похоже, у вас сегодня отличное настроение!»

«Конечно! А почему должно быть плохое настроение? Недавно я понял одну истину: ни раздражительность, ни уныние не приносят пользы, ведь в любой момент ситуация может резко измениться». Затем он рассказал Рубинсу свою историю.

Тем утром он выехал на машине, надеясь заработать по-

больше в час пик. Было очень холодно, так что казалось, будто прикоснешься к металлу — и сразу прилипнешь. К несчастью, едва он выехал, как у него лопнула шина. Он чуть не взорвался от злости! Достав инструменты, он начал менять колесо, ворча про себя. Но было так холодно, что, проработав всего минуту, ему приходилось пошевелиться, чтобы согреть пальцы. И тут остановился грузовик, и водитель выскочил из него. К его ещё большему удивлению, водитель грузовика начал помогать ему. Когда шина была починена, он несколько раз поблагодарил его, но водитель грузовика лишь махнул рукой, не придавая этому значения, и, не обращая внимания, запрыгнул в кабину и уехал.

Тот водитель продолжил: «Благодаря этому случаю у меня весь день было отличное настроение. Похоже, в жизни всегда есть и хорошее, и плохое, и человеку не может вечно не везти. Сначала я очень разозлился из-за пробитого колеса, но потом, благодаря помощи водителя грузовика, настроение улучшилось, и, кажется, даже удача ко мне пришла. В тот день утром было очень много работы, клиенты шли один за другим, так что в кармане оказалось больше денег. Сэр, «не знаешь, может ли несчастье обернуться счастьем». Не стоит злиться из-за того, что дела идут не так, как хотелось бы, — ситуация может измениться в лучшую сторону в любой момент».

Вот пример открытого характера; мы можем встретить подобные примеры в жизни в любое время и в любом месте.

Тот водитель сказал, что с тех пор он больше никогда не будет позволять неудачам в жизни беспокоить себя. Он будет всю жизнь придерживаться этой теории, считая, что в жизни всё может измениться в любой момент и что после черной полосы всегда наступает светлая. Вот что такое настоящий открытый характер.

Комментарий:

Когда вы относитесь к жизни с радостью, жизнь отвечает вам радостью.

5. Офтальмолог, который ни плачет, ни смеется

У моей жены слабое зрение, поэтому с тех пор, как мы переехали в США, она регулярно посещает одного известного офтальмолога.

Каждый раз, выходя из клиники, жена жаловалась: «Мы ходим к нему уже больше десяти лет, а он как будто нас и не знает — никогда не улыбается, всегда с каменным лицом».

Однажды, когда мы пошли в ресторан, мы издалека увидели того офтальмолога. Он, к нашему удивлению, улыбался и даже сам поздоровался с женой. Жена в шутку сказала: «Какая редкость! А я-то думала, что ты вообще не умеешь улыбаться!»

Офтальмолог рассмеялся ещё громче, а потом внезапно наклонился к уху моей жены и тихо сказал: «Подумайте сами, разве я могу улыбаться во время приёма? Стоит мне улыбнуться, как у меня задрожит рука, лазерный луч не попадет в цель — и тогда будут большие неприятности». Ска-

зав это, он снова громко рассмеялся.

Не доев до половины, врач подбежал к ним, поднял бокал и предложил жене выпить. Он покраснел — похоже, был уже немного пьян. Выпив, он разговорился: «Знаешь, в США у врачей какой профиля самый высокий уровень самоубийств?» Он похлопал себя по груди: «У офтальмологов!» Помолчав несколько секунд, он поднял покрасневшие глаза: «Подумай! Снять повязку — значит вынести приговор. Видно? Не видно? Ты выносишь приговор пациенту, а заодно и себе. Проблема в том, что только что провалилась одна операция, а следующий пациент уже ждёт своего часа — разве можно унывать? Поэтому я никогда не радуюсь удачным операциям и не огорчаюсь из-за неудачных — я ни плачу, ни смеюсь. Только офтальмолог, который ни плачет, ни смеётся, может долго проработать, и только глаза, которые ни плачут, ни смеются, видят ясно, позволяя глазам пациентов плакать и смеяться».

Эти его слова навсегда остались в моей памяти. Однажды, когда я упомянул их в своей речи, едва я сошёл со сцены, ко мне подошёл пожилой господин. Ему было уже под восемьдесят, во время Войны сопротивления он был военным врачом. Он взял меня за руку, непрерывно кивая головой, и сказал:

«Дружище! Только пережив это на собственном опыте, можно в это поверить. В те времена не хватало всего: ни материалов, ни ассистентов. Целая очередь раненых ждала опе-

рации: их приносили, начинали оперировать, но они умирали прямо во время операции. Никто не уносил тела, их просто сдвигали вперед и сбрасывали с кровати, чтобы на их место принесли следующего раненого».

Я широко раскрыл глаза. «Да!» — спокойно ответил старик. «Мертвые могут подождать, а живые не могут! Иногда перед операционным столом скапливалась целая куча трупов. Многих удавалось спасти, но многие умирали. Разве можно было грустить? Разве было время плакать или смеяться? Поэтому только тот, кто не плачет и не смеется, может выдержать, и только врач, который не плачет и не смеется, может спасти больше людей».

Я отправился в детский дом для детей-инвалидов, расположенный глубоко в горах. Прошло всего два года, а лица учителей полностью изменились.

«Одни приходят, другие уходят — так и должно быть», — сказал директор. «Молодые выпускники университетов, полные идеалов и любви, приезжают сюда, убирают кал и выливают мочу, постепенно теряют свой энтузиазм и уезжают. А потом приезжает новая группа — разве это не хорошо?»

Говоря это, он встретил знакомое лицо — я помню его с моего прошлого визита; именно он подвозил меня на машине.

«Господин Ван — наш давний волонтер», — сказал директор.

Я на мгновение остолбенел — не ожидал, что этот муж-

чина средних лет с морщинистым лицом и смуглой кожей оказывается волонтером, не получающим за это денег.

«Он работает на лесозаготовительной бригаде неподалеку и приходит сюда, как только появляется свободное время. Сегодня у нас лопнул водопровод, и он был занят до изнеможения».

«Он прихожанин?»

«Нет! Он ни во что не верит. Он просто приходит, просто работает, заканчивает — и уходит, а на следующий день снова приходит. Не благодарите его, ему будет неловко. Только такие люди могут заниматься этим долго».

Комментарий:

Добиться душевного спокойствия — это высокое достижение в жизни, и только такое спокойное и безмятежное состояние ума может быть постоянным и вечным.

6. Позитивное мышление

Лю Юн рассказывал такую историю:

Он смотрел новости по телевизору у друга. В эфире показывали Музей науки и техники в Гаосюне, который считается вторым по величине в Азии. В образовательных целях там было установлено множество научных игрушек, чтобы дети-посетители могли учиться, играя.

Но прошел всего один день с момента открытия, как произошло нечто поразительное: многие научные игрушки были сломаны детьми, из-за чего музею пришлось проводить ремонт прямо ночью. Однако едва их починили, как на сле-

дующий день снова сломалась целая куча.

«Это же просто немыслимо!» — воскликнул хозяин.
«Тайваньские дети совершенно невоспитанные!»

Все поддержали его, заявив, что учителей следует ругать, а детей — бить.

Я же, не соглашаясь с этим, сказал:

«Разве эти игры не предназначены для того, чтобы дети в них играли? Во-первых, музей должен радоваться, что туда пришло столько детей — это значит, что родители готовы их туда водить, а детям там нравится. Вспомните детей тридцатилетней давности: даже если они и приходили, то были робкими, боялись прикоснуться к чему бы то ни было — как они могли сравниться с сегодняшними ребятами, такими живыми и активными? Дети подвижны и играют от души — неудивительно, что иногда что-то ломается, это же было предсказуемо!» Увидев, как все широко раскрыли глаза, я добавил: «В центре ЕРСОТ в Диснейленде, Флорида, есть огромное количество научных игрушек, которые туристы со всего мира могут без ограничений трясти, сильно бить и отчаянно топтать. Я бывал там много раз, но ни разу не видел, чтобы что-то сломалось. Поэтому, если вещь сломалась, это, конечно, может быть из-за того, что дети слишком озорные, но взрослые тоже должны задуматься: а не было ли в конструкции учтено то, как дети играют?» В заключение я подчеркнул: «Я не верю, что по сравнению с детьми из других стран мира наши дети самые озорные. Они не озорные,

они живые — это означает, что у следующего поколения есть энергия, а у страны — надежда».

Эти слова вызвали бурные аплодисменты во всей комнате. Несколько человек спросили: «Странно, почему вы смотрите на это с другой точки зрения, чем мы?»

«Очень просто», — ответил я. «Думайте позитивно!»

На самом деле раньше я тоже любил «негативное мышление», а «позитивное мышление» я постепенно освоил за последние двадцать с лишним лет.

Помню, как двадцать лет назад я прочитал в одном религиозном журнале такую фразу:

Когда игла впивается в палец, подумай: «Хорошо, что она вошла в палец, а не в глаз».

Я тогда ахнул от удивления и подумал, что это действительно отличная мысль. А потом я побывал в гостях у одной пожилой дамы и увидел, как она утешала свою внучку, которая всегда занимала первое место, но в тот день плакала из-за того, что заняла второе:

«Подумай, как хорошо тебе было, когда ты раньше занимала первое место. Теперь ты должна дать другим детям почувствовать это тоже. Ты должна радоваться за того ребенка, который сегодня занял первое место!»

Я снова поразилась и подумала: «Какой родитель не мечтает, чтобы его ребёнок занял первое место? Как же эта бабушка может быть такой великодушной? Это действительно не просто!»

Затем я оказался в США, где среди западных людей ещё больше тех, кто практикует «позитивное мышление».

У одного моего коллеги жена после среднего возраста стала чувствовать себя всё хуже и хуже; хотя она и вышла на пенсию и оставалась дома, то и дело болела.

Удивительно, но каждый раз, когда мой коллега упоминал, что его жена снова заболела, он добавлял: «Спасибо Богу!»

«Твоя жена заболела, почему ты всё равно благодаришь Бога?» — однажды я наконец не выдержал и спросил его.

«Конечно, я благодарю Бога», — улыбнулся он. «Благодарю Его за то, что у меня хорошая работа, благодаря которой моей жене не нужно ходить на работу. И благодарю Его за то, что я здоров и могу ухаживать за своей часто болеющей женой».

Есть ещё один мой друг, страдающий сильной близорукостью. Недавно ему сделали операцию по коррекции зрения с помощью лазерной коагуляции.

Хотя, по общему мнению, это операция с очень высоким процентом успеха, у неё из-за слишком вогнутых глаз один глаз прооперировали успешно, а другой — нет.

Многие, узнав об этом, пытались её утешить. А она, улыбаясь, сказала:

«Как же хорошо, что хотя бы один глаз удалось исправить! Теперь, когда я встаю посреди ночи, не боюсь, что не найду очки и всё будет расплывчато».

Так я постепенно научился «мыслить позитивно».

Когда в прошлом году я попала в больницу на скорой помощи из-за пищевого отравления, страдая от рвоты и диареи, я думала: «Еще один жизненный опыт, еще одна тема для творчества».

Когда у меня в Пекине воспалился желчный пузырь и я сразу похудела на полтора килограмма, я сказала подруге: «Похудеть — это хорошо, на фотографиях так лучше выгляжу, да и сладкое теперь смелее ем».

Когда недавно я упала на улице в Тайчжуне и разбила купленные в Швейцарии новые туфли так, что они «раскололись пополам», я сказала себе:

«Хорошо, что это прочные новые туфли, иначе я бы не смогла удержать равновесие и обязательно сломала бы кости».

«Какой же я уже оптимист!» — подумала я. Но потом я посмотрела эксклюзивное интервью с семьёй Чжо Маоци, военного атташе в Южной Африке, которое TVBS показал 4 декабря прошлого года, и снова почувствовала себя не на высоте.

Чжо Моци, переживший захват Чэнь Цзиньсина и получивший огнестрельное ранение, спокойно сказал:

«То, что нам удалось выбраться из этой опасности, не только благодаря нашим собственным усилиям — например, Хоу Юй-и рисковал своей жизнью». А ещё он добавил: «Я запомню, что благодаря этому наша семья стала ещё ближе,

и этот опыт оказал на нас положительное влияние»...» Чжуо Маоци даже специально упомянул свою дочь Хелану, находящуюся далеко в Южной Африке, сказав: «Она очень переживала, она самая храбрая, потому что ей пришлось самостоятельно и хладнокровно собирать информацию». В то время как многие подумали: «Как же повезло дочери Чжуо Маоци, что она не в Тайване», он неожиданно сказал:

«Это время было для неё самым тяжёлым».

Находиться в опасности и при этом беспокоиться о близких, находящихся вдали — какая высокая степень душевного величия!

Это напомнило мне слова главного героя телесериала «Гениальный папа» Билла Косби, сказанные им после того, как 16 января 1997 года его единственный сын был застрелен

Наши сердца с всеми семьями, пережившими подобное несчастье. Делиться такими переживаниями действительно нелегко.

Комментарий:

«Позитивное мышление» позволяет нам даже в самые тяжёлые моменты смотреть на вещи с оптимизмом. Оно учит нас прощению и благодарности, помогает пережить самые тяжёлые времена и сближает нас с каждым, кто пережил страдания.

7. Простая церковь

Священник отправился навестить прихожанина, который давно не приходил в церковь на богослужение.

Прихожанин сказал: «В церкви слишком много сплетен. Куча людей, запутавшихся в этом, обожают обсуждать чужие дела. Мне это очень надоело, и я не люблю такую церковь. Если бы в церкви так не было, если бы это было простое место, я бы туда ходил».

Священник был в затруднительном положении, потому что и сам считал, что в церкви слишком много сплетен, и эта проблема существовала уже давно.

Расстроенный, он вернулся и обратился за советом к опытному старшему священнику.

Старый священник пошёл к прихожанину, и тот повторил его слова: «Если бы церковь была простым местом, я бы туда ходил».

Послушав это, старый священник улыбнулся и спросил: «А ты видел когда-нибудь такую церковь?»

Прихожанин подумал, покачал головой и сказал: «Нет, не видел».

Старый священник сказал: «Если бы такая была, я бы тебе всё равно не советовал туда ходить». Прихожанин с недоумением спросил: «Почему?» Старый священник ответил: «Ты, придя туда, только загрязнишь церковь». На многие неудачи в жизни мы в первую очередь реагируем жалобами.

Само по себе жаловаться — неплохо, но это легко заставляет нас погрузиться в негатив.

Прихожанин жалуется, что в церкви много интриг и раздоров, и это, безусловно, так, но у церкви наверняка есть

и другие достоинства. Если же сосредоточиваться исключительно на её недостатках, то, преувеличивая их, мы легко упускаем из виду её достоинства.

В каждом деле обязательно есть свои положительные стороны. Столкнувшись с чем-то неприятным, сначала научитесь задумываться: чему я могу научиться в этой ситуации? Раз с этим столкнулись именно вы, значит, это испытание, которое мир специально подготовил для вас. Самое главное — научиться извлекать уроки из таких ситуаций и расти благодаря им.

Комментарий:

Постарайтесь видеть в событиях то, что способствует вашему личностному росту, а не сосредотачиваться на том, что мешает ему. Только так вы сможете избавиться себя от ненужных проблем.

8. Черепаха

В Китае есть старая поговорка: «Слова людей могут быть страшны». Это означает, что то, что другие говорят о вас, может быть очень пугающим. Безосновательные слухи и обвинения могут поставить вас в затруднительное положение и вызвать сильное раздражение. На самом деле, самый мудрый способ — это относиться к этому спокойно и отвечать молчанием.

Жил-был черепаха в маленьком пруду. Однажды стоя гусей пролетела над ней, выстроившись в ряд. Их подстриженные крылья плавно развевались, а осанка была столь изящна,

словно это были строго обученные летчики. Увидев, как гуси парят в небе, черепаха испытала огромную зависть и подумала: «Если бы однажды и я могла летать по небу, как гуси, как же это было бы прекрасно!»

Весна сменялась зимой, зима — весной, и черепаха, находясь в пруду, из года в год вытягивала шею, с нетерпением наблюдая, как гуси, уносимые весенним ветром, улетают на тёплый юг. Годы шли один за другим, и желание черепахи отправиться в далёкое путешествие становилось всё сильнее, пока, наконец, в один год не представился шанс. Над прудом пролетела пара влюблённых гусей, летевших вдвоём. Черепаха вытянула шею и взволнованно закричала: «Брат-гусь! Подождите, пожалуйста! Брат-гусь! У меня есть одно желание, и я умоляю вас обоих, пожалуйста, исполните его. Я хочу, как и вы, летать в небе и наслаждаться радостью свободного полёта!»

Услышав эту почти нелепую просьбу черепахи, гуси побледнели от ужаса и поспешно покачали головами: «Ни в коем случае! Как ты сможешь летать без крыльев? Даже если тебе и удастся взлететь, ты разбишься вдребезги, если упадёшь. Пожалуйста, поскорее откажись от этой безрассудной затеи».

«Даже если я погибну из-за этого, я всё равно хочу полетать хоть раз. Прошу вас, помогите мне осуществить мою мечту!» — горько умоляла черепаха.

Гусь не смог устоять перед мольбами черепахи и, скрепя

сердце, согласился: «Хорошо! Мы согласимся на этот раз. Ты такой тяжёлый, что нам придётся: одному из нас придется ухватить тебя за рот, а другому — за хвост, чтобы удержать твое тело. В целях безопасности во время полёта, что бы ни случилось, ты ни в коем случае не должен открывать рот, иначе, упав с большой высоты, ты непременно погибнешь».

И действительно, гуси, объединив усилия, понесли черепаху в небо. Мечта черепахи, о которой он мечтал много лет, наконец-то сбылась, и он с восторгом смотрел вниз на горы, реки и землю под ногами: холмы, деревни, леса, реки и горы... стремительно проносились мимо. Оказалось, что парить в небесах — это такое чудесное ощущение! Черепаха как раз наслаждалась ощущением стремительного полёта, когда вдруг услышала внизу оглушительный шум. Оказалось, что это была группа детей, играющих в песке на берегу реки. В уши черепахи доносились насмешливые и унижительные слова:

«Ха-ха! Ха-ха! Ребята, бегите посмотреть! Две гуси утащили тупую черепаху! Посмотрите, какая она неловкая — просто смешно!»

В ярости черепаха забыла о предупреждении гусей и хотела наброситься с ругательствами на детей, не знающих, что к чему, но едва она открыла рот, как, не успев вымолвить ни одного гневного слова, она, словно воздушный змей, сорванный с нити, с громким «пуф» с высоты небес тяжело рухнула на землю, разбившись на мелкие осколки. Великий

английский драматург Шекспир сказал:

«Не разжигай огонь в сердце слишком сильно ради врага. Не обожги себя».

Комментарий:

Великий философ Кант сказал: «Гнев — это наказание себя за чужие ошибки». Мне кажется, что эта фраза является самым точным толкованием приведённой выше истории.

9. Напиши на бумаге

Однажды министр армии Стэнтон пришёл в кабинет Линкольна и, разгневанный, рассказал, что один генерал-майор в оскорбительных выражениях обвинил его в пристрастности к некоторым людям. Линкольн посоветовал Стэнтону написать этому человеку резкое письмо в ответ.

«Можете хорошенько его отругать», — сказал Линкольн. Стэнтон тут же написал письмо с резкими формулировками, а затем показал его президенту.

«Вот оно, вот оно!» — воскликнул Линкольн. «Именно это и нужно! Хорошо ему дайте по ушам, Стэнтон, вы просто великолепно написали».

Но когда Стэнтон дочитал письмо, сложил его и собрался положить в конверт, Линкольн остановил его и спросил: «Что ты собираешься делать?»

«Отправить, конечно», — Стэнтон был несколько озадачен.

«Не глупи», — громко сказал Линкольн. «Это письмо нельзя отправлять, быстро брось его в камин. Со всеми пись-

мами, написанными в гневе, я поступаю именно так. Письмо написано хорошо, но к моменту его написания ты уже выпустил пар, и теперь чувствуешь себя гораздо лучше, не так ли? Так что, пожалуйста, сожги его и напиши второе».

Генеральный директор Американской компании по производству банкнот Худхер в молодости занимал скромную должность, страдал от уныния и скуки, а старшие сотрудники компании относились к нему с пренебрежением и не ценили его. Обижаясь на слишком медленное продвижение по службе, Худхер в тот момент был охвачен неудержимым гневом и едва не уволился в знак протеста. Но прежде чем подать заявление об увольнении, он взял ручку и в полной мере высказал своё мнение о старших сотрудниках компании. Почувствовав, что синие чернила не способны избавить его от накопившегося в душе гнева, он перешёл на красные чернила и написал отзывы с такой яркостью и подробностью, не оставляя места для уклонений, словно обрисовывая каждого до мельчайших черт. Затем он убрал бумагу и ручку и пошёл рассказать об этом своему старому другу. Его старый друг тоже был замечательным человеком. Он посоветовал Ху Дехеру не описывать чернилами таланты и недостатки этих людей, а сначала составить десятилетний план своего развития. Ху Дехер так и поступил. К тому моменту не только весь гнев в его душе полностью улетучился, но и он вновь обрёл хладнокровие, перестал думать об увольнении, продолжил работать как обычно и в конце концов добился успеха.

Позже Ху Дехер сказал:

«С тех пор, как только у меня возникало невыносимое уныние, я поступал точно так же, повторяя этот ритуал. Как только дело было сделано, душевное равновесие возвращалось ко мне. Однако написанные мной записки я никому не показывал, а хранил у себя. Со временем окружающие стали хвалить меня за самоконтроль, поэтому всем целеустремленным молодым людям следует перенять этот метод, чтобы дисциплинировать свой разум и тело».

Комментарий:

Если мы сейчас находимся в положении, когда у нас мало опыта и низкий статус, то вполне естественно, что мы можем испытывать чувство неудовлетворённости и неуспеха. Но если из-за этого мы будем напрасно злиться и, в результате, пренебрегать своими обязанностями, то это не только вызовет неприязнь окружающих, но и станет самоубийством для нашей карьеры. Почему бы не последовать примеру Ху Дехера, применив объективный подход к самоанализу? Тогда вы перестанете постоянно злиться.

10. Четырёхстрочный стих

Один купец уехал в деловую поездку и в течение трёх лет не возвращался домой, чтобы навестить свою любимую жену. За несколько лет усердной работы он накопил небольшую сумму. Увидев, что приближается конец года, он почувствовал тоску по дому и решил поспешить домой, чтобы воссоединиться с женой. Купец подумал: «Я не был дома уже бо-

лее трёх лет, жена наверняка очень скучала по мне. Я должен приготовить для неё необычный подарок, чтобы отблагодарить её за то, что она добросовестно вела хозяйство».

Купец неспешно прогуливался по улице, оглядываясь по сторонам, и увидел, что по обеим сторонам улицы расставлены разнообразные торговые лавки. Торговцы громко выкрикивали свои товары, пытаясь привлечь покупателей. Взгляд купца внезапно приковала одна лавка. Оказалось, что внутри огромного помещения не было ни одного товара, а хозяин сидел там и тихо напевал что-то себе под нос — неизвестно, что именно. На стене висела бросающаяся в глаза тканевая вывеска с надписью «Продаю четыре строчки стихотворения», написанной крупными, сильными буквами.

Купец был очень заинтригован. Он подумал, что, хотя и объездил весь мир и видел немало товаров, но никогда не слышал о таком, как «четырёхстрочный стих». Решив разобраться в этом деле — вдруг это станет приятным сюрпризом для жены, — он обратился к владельцу:

«Скажите, пожалуйста, сколько стоит эта четверостишия?»

«Если вы действительно намерены их купить, я расскажу вам об этом редчайшем в мире чудесном сокровище; если же вы просто вынюхиваете, то прошу прощения, но я не буду отвечать», — лениво приподняв веки, ответил владелец лавки.

«Простите, я искренне хочу купить эти четыре строчки,

пожалуйста, расскажите мне о них!»

Купец поспешно натянул на лицо добродушную улыбку.

«Четыре строчки — это четыре фразы: сделай три шага вперёд и подумай, сделай три шага назад и подумай, когда возникают сомнения, тщательно обдумай, а отбросить гнев — самое благоприятное. Судя по твоему честному и добродушному виду, я сделаю тебе специальную скидку в тридцать лиан серебра».

Купец не знал, смеяться ему или плакать: так вот что такое «четыре строчки» — настоящая редкость! Но, раз уж он дал слово, ему ничего не оставалось, как купить эти четыре фразы по завышенной цене, и он был крайне огорчён.

Он шёл в путь, перебирая реки и преодолевая горы, чтобы поскорее вернуться домой. Путешествуя днём и ночью, он добрался до дома уже в канун Нового года. Купец увидел, как из окон его дома пробивается тёплый жёлтоватый свет — наверное, жена ждала его возвращения. Купец, полный радости, переступил порог и увидел, что в гостиной накрыт стол с изысканными блюдами, а по обе стороны аккуратно расставлены четыре комплекта посуды — наверное, его мудрая жена знала, как он устал в пути и как проголодался. Но почему же нигде не было видно самой жены? Оказалось, что она уже спала. Войдя в спальню и собираясь разбудить её, он с ужасом обнаружил, что перед занавеской аккуратно стояли две пары обуви: одна мужская, другая женская. Торговец пришёл в ярость.

«Ну и ну! Бесстыдная шлюха! Как она осмелилась совершить такое безнравственное деяние, порочащее честь нашей семьи!»

Купец развернулся и бросился на кухню, схватил острый нож и уже собирался нанести удар, как вдруг в его голове всплыли четыре строчки: «Сделай три шага вперёд — подумай, сделай три шага назад — подумай, когда возникают сомнения — тщательно обдумай, отбросить гнев — самое благоприятное». Передумав, он решил, что даже если и убьёт её, то сначала должен выяснить всё до конца, чтобы она умерла, зная, за что. Он был полностью убеждён. Тогда он грубо разбудил жену и громко заорал: «Бесстыдная женщина! Как ты смела изменять мне за моей спиной? Как ты объяснишь этот банкет и эту пару туфель?»

Жена, которая сладко спала, увидев мужа, вернувшегося после долгого отсутствия, и заметив, что он не только не говорит ей ласковых слов сочувствия и утешения, но и, словно злобный демон, хочет убить её, наконец не выдержала и, подняв голос, громко закричала:

«Бессердечный человек! Ты уехал три года назад и так и не прислал ни одного письма домой. Я подумала, что приближается Новый год, и в других семьях все собираются вместе, поэтому приготовила для тебя пару чашек и палочек, а также пару туфель — на удачу и благополучие. Ты не выяснил, в чём дело, а при встрече сразу же стал угрожать смертью и рубить. Раз так, то убивай! Убивай меня!»

«Прости, я неправильно понял свою мудрую жену. Ха-ха! Тридцать лиан за четыре строчки стихотворения — это действительно дешево! Дешево!»

Купец заплясал от радости, хлопая в ладоши и хохоча, а его жена, стоящая рядом, смотрела на него с недоумением и изумлением.

Комментарий:

В своих делах мы стремимся к эффективности и быстро-те, но с гневом лучше не торопиться: замедлите темп, переосмыслите ситуацию, и перед вами откроется картина, полная жизни и свободы.

11. Управляйте своими эмоциями

В суде адвокат достал письмо и спросил Рокфеллера: «Сэр, вы получили письмо, которое я вам послал? Вы ответили на него?»

«Получил!» — ответил Рокфеллер. «Но не ответил!»

Адвокат достал ещё более двадцати писем и поочерёдно спрашивал Рокфеллера о каждом из них, а тот с неизменным выражением лица давал один и тот же ответ.

Адвокат не смог сдержать своих эмоций, пришёл в ярость и начал неистово ругаться.

В конце концов в суде объявили, что Рокфеллер выиграл дело. Потому что адвокат, потеряв самообладание, нарушил порядок ведения дела.

Вы, возможно, скажете: «Почему такой знаменитый человек, как Рокфеллер, прибег к подобным средствам, чтобы

одержать победу?» Ладно, мы не будем обсуждать это и не будем задумываться, был ли метод Рокфеллера правильным, но конечным результатом стало то, что тот адвокат потерпел поражение из-за потери самообладания.

В жизни, сталкиваясь с разными ситуациями и разными соперниками, иногда уже не так важно, какие методы вы используете, а главное — сохранять самообладание.

У каждого человека есть свои эмоции, и эмоции — это очень неуловимая вещь, порой настолько, что их невозможно уловить. Однако, какими бы неуловимыми они ни были, вы должны найти способ крепко удерживать их под контролем. Ведь от этого зависит, сможете ли вы с легкостью выживать в обществе.

Многие люди умеют свободно управлять своими эмоциями, и в этом случае эмоции становятся не просто выражением чувств, а оружием, используемым в борьбе.

Иногда, не сумев сдержать эмоции, человек, не задумываясь, дает волю своим чувствам, в результате чего ситуация становится крайне неловкой. В жизни каждый из нас неизбежно сталкивается с подобными случаями, когда «выстреливает не тот патрон». Однако умные люди обладают способностью немедленно взять свои эмоции под контроль.

С древних времён критерием оценки человека служили только его воспитание и манера поведения, по которым можно было определить, способен ли он к развитию и обладает ли он качествами лидера. Поэтому, чтобы стать выдающейся-

ся личностью, помимо здравого смысла и способностей, всё зависит от того, умеете ли вы правильно управлять своими эмоциями.

Комментарий:

Умелое управление эмоциями позволяет превратить препятствия в стимулы, помогает выходить из опасных ситуаций и налаживать гармоничные отношения. Если же эмоции не контролировать, это легко приводит к раздражению и иррациональным поступкам: в лучшем случае это приводит к неудачам и затруднениям, в худшем — к нарушению закона и дисциплины.

12. Продавец фруктов

Продавец фруктов столкнулся с придирчивым покупателем: «Эти фрукты такие гнилые, и вы всё равно хотите 2,5 доллара за цзинь? 2 доллара за цзинь, иначе я не куплю». Продавец улыбнулся и ответил: «Если я продам вам их за 2 доллара за цзинь, как я объясню это покупателю, который только что купил?»

«Но ваши фрукты же такие гнилые».

«Если бы они были идеальными, я бы, возможно, просил за цзинь 5 долларов», — ответил продавец, по-прежнему улыбаясь. Независимо от отношения покупателя, продавец продолжал улыбаться так же приветливо, как и вначале. Хотя покупатель и придирался ко всему подряд, в конце концов он всё же купил фрукты по цене 2,5 доллара за цзинь.

Кто-то спросил у торговца, почему он всегда улыбается, и

тот, улыбаясь, ответил: «Только тот, кто хочет купить товар, указывает на его недостатки».

Уличный торговец совершенно не обращал внимания на придирки к его фруктам и ничуть не злился — это не только проявление хорошего воспитания, но и результат его полной уверенности в качестве своих фруктов.

Мы действительно не можем сравниться с этим уличным торговцем: обычно, если кто-то скажет нам пару резких слов, мы наполняемся обидой, не говоря уже о том, чтобы ответить улыбкой. На самом деле те, кто критикует и упрекает нас в жизни, зачастую являются нашими самыми близкими людьми и лучшими друзьями. Как гласит пословица: «Горькое лекарство лечит болезнь, а честный совет — путь к успеху». Если бы вы, как этот уличный торговец, поняли: «Только тот, кто хочет купить товар, будет указывать на его недостатки», — то, возможно, в вашем сердце было бы гораздо меньше обид. Здесь ключевую роль играет широта взглядов. Широта взглядов — это простор души, непринуждённое отношение к жизни, а также одно из высших проявлений человеческой натуры. Как правило, широкие и открытые люди более терпимы; они способны проявлять понимание и уважение к чужим взглядам, мыслям, высказываниям, поступкам, а также к их религиозным убеждениям, этническим представлениям и т. д. Они также не спешат навязывать другим то, что считают «правильным» или «неправильным». Им бывает, что они не согласны с чьими-то взгляда-

ми или поступками, но при этом уважают выбор других и предоставляют им право на свободу мысли и образа жизни.

Если вы хотите пользоваться свободой, вам следует придерживаться двух подходов: с моральной точки зрения — обладать добродетелью скромности, при этом каждый должен иметь собственное мнение, даже если оно не всегда верно; с психологической точки зрения — каждый должен обладать широтой взглядов и терпимостью, чтобы принимать существование мнений, отличных от ваших, и даже противоположных.

Другими словами, приняв эти два подхода, вы будете терпимо относиться к моему мнению, а я — к вашему, и таким образом все будут пользоваться свободой.

Комментарий:

Причина гнева в большинстве случаев заключается в отсутствии широты взглядов. Поэтому в жизни крайне важно сохранять терпимость.

13. Краска на спинке стула

Одна девушка была без всякой видимой причины уволена начальником. Начальник велел ей во второй половине дня пойти в бухгалтерию, чтобы рассчитаться с зарплатой. В полдень она сидела на скамейке в парке, погруженная в уныние. В этот момент она заметила, что рядом с ней стоит маленький ребенок и не уходит, и с удивлением спросила: «Что ты здесь стоишь?»

«Спинку этой скамейки только что покрасили, и я хочу

посмотреть, как она будет выглядеть, когда ты встанешь», — ответил малыш.

Девушка на мгновение замерла, а потом улыбнулась.

Она вдруг всё поняла: так же, как эти невинные глаза хотели увидеть краску на её спине, её бывшие коллеги, такие проницательные и искушённые жизнью, с огромным интересом хотели заглянуть в её упадок и разочарование. Она решила, что, потеряв работу, она не потеряет свою улыбку и достоинство.

Можно себе представить, какую уверенную и лучезарную улыбку увидят коллеги, ожидавшие увидеть её в упадке, когда девушка войдёт в офис во второй половине дня.

Сейчас ты ещё живешь в прекрасном мире и не можешь понять, что такое неудачи и неловкие ситуации, но я вынужден предупредить тебя: разочарования в жизни встречаются повсюду, они действительно похожи на спинки стульев с невысохшей краской. Я сталкивался с этим много раз, и если ты будешь жить в обществе, то в будущем тебе тоже неизбежно придется с этим столкнуться.

Если однажды тебе всё-таки придётся сесть на такой стул, не расстраивайся. Когда будешь вставать, не дай никому увидеть краску на твоей спине.

Как сделать так, чтобы никто не заметил? Очень просто: сними куртку, на которую попала краска, и держи её в руках. Иногда, сталкиваясь с определёнными обидами, мы должны именно так защищать себя.

В джунглях человеческих отношений помните: в моменты неудач не выражайте свои чувства печальным выражением лица — это никоим образом не поможет изменить судьбу к лучшему, а наоборот, многие будут злорадствовать, как будто увидели краску на вашей спине.

Комментарий:

Запомни мои слова: какими бы ни были твои неудачи, не показывай гнев и печаль на лице, ни в коем случае не теряй себя!

14. Недовольная женщина

Жили-были одна женщина, вежливая и обходительная, которая прекрасно умела вести хозяйство. Однажды ее очень близкая подруга, которой она полностью доверяла, одолжила у нее деньги, а потом сбежала. Женщина не могла смириться с этим фактом, накопила в себе обиду и стала часто выходить на порог дома с кухонным ножом и палкой, громко ругаясь, чтобы выплеснуть свои эмоции.

Через несколько лет эта женщина действительно сошла с ума.

Мы часто заранее устанавливаем в голове некие правила, полагая, что другие должны вести себя определенным образом. Если собеседник нарушает эти правила, это вызывает в нас обиду. На самом деле, испытывать обиду из-за того, что другие игнорируют наши «правила», — это весьма нелепо.

Возможно, вы думаете так: пока мы не простим другого человека, он получит урок, то есть «пока я тебя не прощу,

тебе не будет спокойной жизни». Но на самом деле, не прощая других, вы, казалось бы, не приносите им пользы, а на самом деле страдаете сами: не только наполняете себя обидой, но даже не можете нормально спать, и вскоре это приведет к болезни.

Когда вы испытываете злобу к кому-то, закройте глаза, прислушайтесь к своим чувствам и почувствуйте, как меняется ваше тело. Вы обнаружите, что даже если вы заставите другого человека почувствовать себя виноватым, это не принесет вам счастья.

Человек будет поступать так, как ему заблагорассудится, и понимать то, что ему суждено понять. Хочешь ты заставить его чувствовать вину или нет — это никак не повлияет на него, но при этом нарушит твой душевный покой. Не всё зависит от нас: тайфун приносит ливень, подвал превращается в болото — разве ты сможешь сказать: «Я никогда не прощу погоду»? А если чайка нагадит вам на голову, вы будете ненавидеть чайку? Раз все это возмущение бесполезно, зачем тогда злиться на других? У нас нет права контролировать ветер, дождь и чаек, так же как и других людей. Небо не заставляет мир вращаться, обвиняя людей — чувство вины и упреки — это все изобретения самих людей.

Комментарий:

Когда дела идут не так, как хотелось бы, главное — сохранять хладнокровие и трезво контролировать себя.

15. Посади дерево беспокойства

У одного сантехника очень не везло: сначала лопнула шина на машине, потом сломалась дрель, а в конце концов и старенькая машина совсем отказала, так что хозяину пришлось отвезти его домой на своей машине. У входа водопроводчик, с мрачным выражением лица, не сразу вошел, а помолчал некоторое время, протянув руки, чтобы погладить ветви маленького деревца, растущего у двери. К тому времени, как дверь открылась, на лице водопроводчика уже сияла улыбка.

Хозяин, не сдерживая любопытства, спросил: «Что означали твои действия у двери?» Сантехник откровенно ответил: «Это моё „дерево забот“. Когда я работаю на улице, неизбежно сталкиваюсь с различными неприятностями. Но я не могу заносить свои заботы в дом. Поэтому я вешаю их на это дерево, а завтра, когда ухожу, забираю обратно. Странно, но на следующий день, когда я подхожу к дереву, большая часть «забот» исчезает».

Вы наверняка возразите мне: «Как наивно! Разве беспокойства — это что, банкноты или мусор, которые можно снять, убрать или выбросить? Они всегда переплетены с радостью, тоской, воспоминаниями, раскаянием и тревогой о неопределённом будущем — разве их можно отбросить по отдельности?»

Я полагаю, что для решения этой проблемы не требуется особой жизненной мудрости, достаточно лишь немного реалистичного подхода. Каковы будут последствия, если не «вешать» беспокойства на дерево? Водопроводчик, всю ночь

ходивший с хмурым лицом, завтра все равно найдет свою сломанную машину в том же положении. Все эти переживания ни на йоту не уменьшатся из-за его настойчивости и беспокойства, но принесут ему бесконечный вред: у него наверняка будет плохой характер, он не захочет разговаривать с женой, не возьмет на руки детей, чтобы пощекотать их бородой и заставить хихикать, и за семейным ужином не будет хорошей атмосферы. А затем один или даже оба будут дуться, ссориться и страдать от бессонницы. Старые проблемы не исчезают, а, напротив, порождают новые — разве это не ещё большая беда?

Тебе, молодому человеку, тем более следует иметь «дерево забот» — оно не обязательно должно стоять у порога дома. Оно может быть неосязаемым, посаженным в уголке души; может быть осязаемым — в виде дневника, где ты можешь выплеснуть эмоции, найти успокоение и утешение; может быть в виде откровений любимому человеку или общения с друзьями. Для тех, кто ворочается по ночам от бессонницы, «дерево забот» — это пару внимательных ушей у подушки; для детей — это ласковые объятия; для незнакомцев на улице — это жест вежливости, заботливый взгляд и теплая улыбка.

Комментарий:

Кто из нас не испытывает беспокойства? Нам не хватает только «деревя беспокойства». Если у вас его нет, посадите такое!

16. Ревность

Некоторые люди, потерпев неудачу, мстят другим и обществу с крайне радикальной позицией и с помощью крайне безумных методов. 1 ноября 1991 года на территории кампуса Университета Айовы произошло кровавое убийство, потрясшее всю Америку, весь Китай и даже весь мир. Убийца Лу Ган, китайский студент, обучавшийся в США, аспирант кафедры астрофизики Университета Айовы, за всего десять минут застрелил шесть человек, а затем покончил с собой.

Среди шестерых были его научный руководитель профессор Горц, заведующий кафедрой профессор Николсон, профессор Смит с кафедры физики, проректор доктор Энни Клири и её помощница-секретарь, а также другой китайский аспирант, докторант Шань Линьхуа. Из них, за исключением помощницы-секретаря, получившей тяжёлые ранения, остальные пять человек скончались на месте. Среди этих шестерых главной целью Лу Гана был его соотечественник Шань Линьхуа. Почему же на территории американского университетского кампуса произошла такая трагедия, когда китайские студенты-зарубежники обрушились друг на друга с такой жестокостью?

Согласно соответствующим сообщениям и данным, Лу Ган был отличником физического факультета Пекинского университета, с детства отличался высоким интеллектом, его учеба шла гладко, а дома он был единственным сыном и пользовался особой любовью. После окончания университе-

та он сдал строгий экзамен под руководством Ли Чжэндао и был направлен государством на обучение в США; Шан Линьхуа поступил в Университет Айовы на два года позже Лу Гана, но получил докторскую степень на полгода раньше него. По академической успеваемости они были на одном уровне: при сдаче квалификационного экзамена на соискание степени доктора наук оба заняли первое место. Высокий балл, полученный Лу Ганом, побил все предыдущие рекорды физического факультета, но докторская диссертация Шан Линьхуа была рекомендована факультетом к присуждению почетной награды DCS, так что можно сказать, что у каждого из них были свои достоинства. В плане образа жизни и поведения эти двое кардинально отличались друг от друга: Лу Ган был замкнутым, высокомерным, вел беспорядочный и эгоцентричный образ жизни, в своих высказываниях и поступках не учитывал мнения окружающих, был резким и холодным; Шань Линьхуа же не только был прилежным и любознательным, но и пользовался огромной популярностью, отличался простотой и великодушием, искренностью и скромностью, за что пользовался любовью и уважением как преподавателей, так и студентов.

Лу Ган и раньше критически относился к манере поведения Шань Линьхуа; в предсмертной записке он назвал Шань Линьхуа «подхалимом с вытянутой бородой». К тому же Шань Линьхуа получил почетную награду за диссертацию и был допущен к досрочной защите докторской диссертации,

можно представить, что такой гордый и высокомерный человек, видя, что способности другого превосходят его собственные, не мог не испытывать зависти и несогласия. К тому же у него были конфликты с научным руководителем, профессором Гоэр Цзи, из-за чего он зашел в тупик (полагая, что научный руководитель будет ему мешать и создавать проблемы). Он всегда считал, что отказ в защите его докторской диссертации, отсутствие работы в течение некоторого времени после окончания учебы, а также то, что Шан Линьхуа смог окончить учебу досрочно, — все это прямо или косвенно связано с недовольством профессора Гора Цзи по отношению к нему, а также с тем, что профессор Гор Цзи, профессор Смит, профессор Николсон и проректор Энни пристрастны к Шан Линьхуа и «не отстаивают справедливость». Исходя из всех вышеперечисленных причин, Лу Ган подал жалобу по данному вопросу руководству факультета, но не получил ответа, после чего «вынужденный обстоятельствами» прибег к такому «крайнему средству», как убийство с применением огнестрельного оружия, и собственноручно устроил эту трагедию, в которой погибли и он сам, и его жертва.

Лу Ган умер в возрасте всего 28 лет, а Шань Линьхуа — всего 27. Если проанализировать, то можно сказать, что на протяжении своих коротких 28 лет жизни Лу Ган находился в относительно стабильной социальной среде, благоприятных условиях обучения и благополучной семейной обстановке.

новке, однако, оказавшись в американском университете, он почувствовал, что с ним обращаются крайне несправедливо, одно за другим неудачи нанесли ему огромный ущерб как физически, так и психологически, а черты характера — самонадеянность и стремление к абсолютному превосходству, сформированные из-за слишком благоприятных жизненных условий, — сделали эту реальность для него совершенно невыносимой. В конце концов, такая крайняя позиция подтолкнула его к безумной расправе с помощью огнестрельного оружия в отместку тем, кто был против него, чтобы успокоить разгоряченное сердце, даже ценой взаимного уничтожения.

Случай с Лу Ганом вполне можно считать типичным примером того, что реакция на неудачи с помощью безумия приносит вред как окружающим, так и самому себе.

Комментарий:

Ревность подобна могиле: она хоронит других и погубляет самого себя.

17. Успокоение

В древности жила одна женщина, которая особенно любила злиться из-за мелких пустяков. Она сама понимала, что так поступать нехорошо, и поэтому обратилась к одному высокопочтенному монаху с просьбой поговорить с ней о дзен и помочь ей расширить кругозор.

Высокопочтенный монах, выслушав её рассказ, без единого слова привёл её в одну из дзен-комнат, запер дверь и

ушёл.

Женщина, взбешенная, стала топтать ногами и ругаться, ругалась долго, но высокий монах не обращал на неё внимания. Женщина начала умолять, но монах по-прежнему делал вид, что не слышит.

Наконец женщина замолчала. Высокопочтенный монах вышел к двери и спросил её: «Ты всё ещё злишься?»

Женщина ответила: «Я злюсь только на себя — зачем я пришла в это место, чтобы терпеть такие мучения?»

«Как может человек, не прощающий даже самого себя, обрести душевное спокойствие?» — сказал высокопоставленный монах и, взмахнув рукавом, удалился.

Через некоторое время высокий монах снова спросил её: «Ты всё ещё злишься?»

«Уже не сержусь», — ответила женщина.

«Почему?»

«Ведь с этим ничего не поделаешь»,

«Твой гнев не исчез, он по-прежнему давит на твое сердце, и когда он вырвется наружу, он будет ещё сильнее», — сказал высокопоставленный монах и снова ушёл.

Когда высокопочтенный монах в третий раз подошёл к дверям, женщина сказала ему: «Я больше не злюсь, потому что это не стоит того».

«Ты ещё знаешь, стоит ли злиться или нет, значит, в твоём сердце всё ещё есть мерки, и корень гнева остался», — улыбнулся высокий монах. Когда фигура высокого монаха

стояла у двери на фоне заходящего солнца, женщина спросила его: «Учитель, что такое гнев?»

Высокопоставленный монах вылил чай из чашки на землю. Женщина долго смотрела на это и внезапно прозрела. Поклонившись в знак благодарности, она ушла.

Зачем злиться? Гнев — это то, что выдыхает другой, а ты принимаешь в рот; проглотив это, тебе станет тошно, но если не обращать на это внимания, оно само рассеется.

Комментарий:

«Гнев» — это наказание себя за собственную глупость чужими ошибками. Закат золотой, луна серебряная — счастья и радости жизни и так не хватает, чтобы насладиться ими в полной мере, так где же тут время злиться? Лучше относиться ко всему проще!

18. Вознаграждение за улыбку

27 марта 1930 года молодой человек по имени Хара Иппей, ростом всего 145 сантиметров и весом всего 52 килограмма, постучался в дверь японской страховой компании «Мэйдзи» в качестве «непрощенного стажера». Дежурный менеджер свысока посмотрел на него и сказал: «Если хочешь стать полноправным сотрудником компании, ты должен ежемесячно продавать страховые полисы на сумму 10 000 иен».

Так он отправился в путь. Несмотря на свои физические недостатки, он ломал голову над тем, как добиться успеха, набирался смелости, стучал в одну дверь за другой и снова и снова объяснял суть дела, но в ответ получал одни отка-

зы. Ему приходилось сталкиваться с презрительными взглядами, насмешками и даже оскорблениями.

Хара Иппей не пал духом, а стал работать ещё усерднее, бесчисленное количество раз напоминая себе: «Не злись, сохраняй улыбку!»

Небеса не остались равнодушными: каждый вложенный труд в конце концов приносит плоды. В конце того года его доход составил целых 168 000 иен. Так он стал полноправным сотрудником компании. Руководитель компании вызвал его к себе и многозначительно сказал: «Если ты хочешь превзойти других в продаже страховых полисов, ты должен побеждать с помощью мимики и обязательно завоевывать клиентов своей искренней улыбкой».

Эти слова заставили Хару Итидзуру прозреть. С тех пор он начал тренировать свою улыбку. Стоя перед зеркалом, он начал выполнять непрерывные и разнообразные мимические упражнения. Он так увлекся тренировками, что даже при виде случайного прохожего рядом с собой издавал несколько совершенно разных звуков смеха, из-за чего его стали называть «идиотом».

Однажды, пристально глядя в зеркало, он захотел проверить, сколько видов смеха он способен издавать. Однако, что было просто невероятно, ему удалось выдать 40 различных звуков на одном дыхании. Среди них были: великодушный смех, беззаботный смех, смех удовлетворения, сладкий смех, язвительный смех, резкий смех, смех от счастья до

слёз, смех, сдерживающий горечь, смех, мучающий собеседника, притворно растерянный смех, презрительный смех и так далее.

С тех пор смех стал самой яркой чертой характера Итирэ.
Комментарий:

Научиться смеяться — искренне, великодушно и доброжелательно — не только создаст вокруг вас особую ауру очарования в жизни и на работе, но и сделает вашу жизнь ещё более блестящей!

19. Мешок ненависти

Это басня, которую рассказал нам преподаватель, пришедший проводить нас перед выпуском из университета.

В древнегреческой мифологии был великий герой по имени Геракл. Однажды, идя по ухабистой горной тропе, он заметил у своих ног нечто, похожее на мешок, которое мешало ему идти. Геракл наступил на эту вещь ногой, но, к его удивлению, она не только не разорвалась, но и раздулась. Тогда он взял деревянный посох толщиной с чашу и стал бить по ней, но эта вещь разрослась настолько, что перегородила всю тропу.

В этот момент из гор вышел один мудрец и сказал Гераклу: «Друг мой, не трогай его, забудь о нём и уходи подальше! Это — мешок ненависти. Если ты не тронешь его, он останется таким же маленьким, как и раньше; если же ты посягнешь на него, он раздуется, заблокирует тебе путь и будет враждовать с тобой до конца!»

Закончив, учитель с глубоким смыслом сказал: «Вы скоро выйдете в жизнь, и неизбежно возникнут трения, недоразумения и даже ненависть с другими людьми, но не забывайте наполнять свой «мешок ненависти» терпимостью. Тогда у вас будет на одно препятствие меньше и на одну возможность для успеха больше. В противном случае вы навсегда останетесь заблокированными на пути к успеху, пока не будете окончательно повержены».

Комментарий:

На пути к успеху не нужна ненависть, не нужен гнев — нужно с терпением относиться ко всему, только так можно уменьшить препятствия на вашем пути и открыть для себя возможности для успеха; в противном случае вы останетесь в мешке ненависти, не видя дневного света.

20. Камни в жизни

Один тайский предприниматель, устав от торговли акциями, переключился на спекуляции с недвижимостью. Он вложил в это дело все свои сбережения и крупную сумму, взятую в кредит у банка, и построил на окраине Бангкока 15 роскошных вилл с полем для гольфа. Но удача отвернулась от него: едва виллы были построены, как разразился азиатский финансовый кризис. Виллы не продавались, кредиты не удавалось погасить, и предпринимателю оставалось только беспомощно наблюдать, как виллы конфискует банк, как в залог уходит даже его собственный дом, а он сам остается с немалым долгом.

Настроение этого предпринимателя на мгновение упало до самой низшей точки: он и подумать не мог, что он, всегда легко справлявшийся с делами, окажется в такой беде.

Он решил начать всё с нуля. Его жена была мастерицей по приготовлению сэндвичей, и она предложила мужу выйти на улицу и продавать сэндвичи. Поразмыслив, предприниматель согласился. С тех пор на улицах Бангкока появился ещё один уличный торговец в белой кепке с ящиком для товаров на груди.

Новость о том, что бывший миллиардер продает сэндвичи на улице, разлетелась как лесной пожар, и количество покупателей резко возросло: одни приходили из любопытства, другие — из сочувствия. Многие, попробовав сэндвичи этого предпринимателя, были очарованы их неповторимым вкусом и стали покупать их регулярно, благодаря чему число постоянных клиентов неуклонно росло. Сейчас бизнес этого тайского предпринимателя по продаже сэндвичей становится всё больше, и он постепенно выходит из жизненного кризиса.

Его зовут Ши Лихуа. За последние несколько лет он завоевал уважение людей благодаря своему неукротимому духу борьбы. В 1998 году он возглавил список «Десяти выдающихся предпринимателей Таиланда», составленный тайской газетой «Национальная газета». Как предприниматель, добившийся выдающихся успехов, Ши Лихуа когда-то был в центре всеобщего внимания. В период расцвета его карьеры

не только о том, чтобы он сам выходил на улицу и продавал сэндвичи, но и о том, чтобы просто встретиться с ним, обычному человеку, скорее всего, пришлось бы несколько раз записываться на прием. Продажа сэндвичей на улице — не такое уж потрясающее событие, но для Ши Лихуа, привыкшего отдавать приказы, это, без сомнения, потребовало огромного мужества.

В жизни человека встречается множество камней, преграждающих путь. Некоторые из них подкладывают другие — например, финансовый кризис, бедность, бедствия, безработица; они становятся камнями независимо от вашей воли. Другие же подкладывает сам человек — например, репутация, престиж, статус, социальное положение и т. д.; они полностью зависят от характера человека. В конце концов жизнь вознаградила Ши Лихуа: она свергла менеджера по недвижимости, но подняла на ноги владельца сети сэндвич-баров, позволив Ши Лихуа вновь обрести успех в жизни.

Комментарий:

Когда вы сталкиваетесь с этими камнями в жизни, ни в коем случае не поддавайтесь гневу и беспокойству, а как можно скорее приведите свои эмоции в порядок, соберитесь с силами и попробуйте ещё раз!

Убрать камни, положенные другими, легко, ведь их можно распознать с первого взгляда; сложность заключается в том, чтобы убрать те камни, которые мы создали сами в своём сердце.

21. Настройте себя

Гнев иногда становится привычкой.

Вы когда-нибудь смотрели вестерны? Обратите внимание на то, как ковбой привязывает своего коня. Посмотрите: ковбой едет по улице на крепком белом коне и останавливается у входа в бар, где в темноте прячутся злодеи. Он спрыгивает с лошади, привязывает поводья к перилам и врывается внутрь. Давайте теперь остановимся и подумаем: почему этот свирепый, сильный, весящий несколько сотен фунтов конь, привязанный тонкой поводью к деревянной периле, не пытается отчаянно вырваться и убежать, а стоит на месте, не шевелясь?

Ответ очевиден: этот конь с детства был приучен к тому, что его всегда крепко привязывали к столбу. Он знал, что не сможет обрести свободу, что не сможет поступать по своему усмотрению — он мог только стоять на том месте, где его привязывали, и поэтому сейчас он даже не пытался сбежать.

Есть ли у вас что-то общее с этой лошадью? Вы тоже всегда остаётесь на месте только потому, что считаете, что не добьётесь успеха? Если бы вас тянула в обратную сторону веревка, смогли бы вы от неё освободиться? Можете ли вы действовать так свободно, как вам хотелось бы? Мы все подвержены влиянию подсознательных внушений. Если учитель или кто-то другой утверждает, что у нас ничего не получится, мы, как правило, верим в это. И зачастую с этого момента перестаем стремиться к успеху. Из-за того, что у нас было

одно-два неудачных опыта, мы часто верим в собственные негативные внушения.

Однако существуют методы, которые помогут вам освободиться от оков и стать полезным человеком; эти методы называются «вера в себя» или «самоутверждение». Японцы обучают своих сотрудников укреплять уверенность в себе следующим образом: каждое утро, проснувшись, три раза громко кричат перед зеркалом: «Сегодня я лучший». Такой простой способ со временем значительно укрепит вашу уверенность в себе. Обладая такой позитивной самоутверждением, мы станем хозяевами своей жизни и будем жить полноценно каждый день.

Комментарий:

Человек — это продукт своих мыслей: негативные мысли заставляют его стоять на месте, а позитивные и целеустремлённые мысли придают ему стократную уверенность и позволяют смело идти вперёд.

22. Секрет кедра

У подножия гор в канадской провинции Квебек пролегает долина, протянувшаяся с севера на юг. В этой долине наблюдается уникальный пейзаж: западный склон покрыт соснами, кипарисами, бирючиной и другими деревьями разного размера, а восточный склон словно тщательно отобран — на нём растут исключительно кедры. Это удивительное зрелище привлекало многих людей, стремившихся разгадать его тайну, но до сих пор никому не удалось раскрыть эту загадку.

Зимой 1983 года канадская супружеская пара, чей брак находился на грани разрыва, но которая не утратила романтического настроения, решила отправиться в дальний путешествие в надежде вернуть былую любовь. Они договорились: если им удастся это сделать, то они останутся вместе, иначе расстанутся. Когда они прибыли в эту долину, пошел сильный снегопад. Им пришлось укрыться в палатке и наблюдать, как снег кружится в небе. Случайно они заметили, что из-за особого направления ветра на восточном склоне снег всегда выпадает сильнее и гуще, чем на западном. Вскоре на кедрах легла толстая снежная подушка. Однако каждый раз, когда снега накапливалось достаточно много, упругие ветви кедра изгибались, и снег соскальзывал вниз. Так, снег то накапливался, то ветви изгибались, то снег соскальзывал — и как бы ни был силен снегопад, кедр оставался целым и невредимым. Другие деревья, не способные изгибаться, быстро ломались под тяжестью снега. На западном склоне снег выпал не так сильно, и многие деревья остались невредимыми.

Жена, словно что-то поняв, сказала мужу: «На восточном склоне наверняка тоже росли другие деревья, просто они не могли сгибаться и были уничтожены сильным снегопадом». Муж кивнул, и в этот момент оба, казалось, одновременно прозрели, после чего, забыв обо всем на свете, крепко обнялись и страстно поцеловались. Муж восторженно воскликнул: «Мы разгадали загадку: нужно по возможности выдерживать давление извне; а когда это становится невыноси-

мым, нужно немного согнуться, как кедр, — тогда тебя не сломает».

Эта романтическая супружеская пара благодаря необычному путешествию не только разгадала загадку природы, но и обрела истинный смысл жизни.

На жизненном пути часто неожиданно обрушиваются бури и метели, способные сломать дерево судьбы. Чтобы выстоять перед натиском жизненных бурь и снегопадов, человек должен черпать искусство выживания и развития из природного явления — того, как кедр противостоит сильно-му снегопаду. Нужно выпрямляться, когда нужно, сгибаться, когда нужно, идти вперед, когда нужно, и отступать, когда нужно, всегда сохраняя спокойствие и уверенность, ловко натягивая пружину судьбы: сгибаясь, но не ломаясь, изгибаясь, но не обрываясь. Изогнутость, по сути, является проявлением гибкости. Следует отметить, что гибкость — это не слабость и не трусость; это не подлаживание под власть и не льстивое подхалимство; это не униженное поклонение и не рабское поведение; это не отступление на три шага перед испытаниями судьбы и не отступление перед трудностями и препятствиями. Подобно тому, как натягивание лука позволяет стрелять с большей силой, а отступление — наносить более мощный удар, суть гибкости заключается в том, чтобы скрывать свои способности, накапливать силы, проявлять стойкость и побеждать жёсткость мягкостью. Это высшее и совершенное искусство жизни, которое можно достичь толь-

ко благодаря кропотливому труду!

Комментарий:

Секрет кедра в метели заключается в его способности сгибаться и выпрямляться, свободно изгибаться. Точно так же, когда на нас обрушиваются жизненные бури, мы должны закалять в себе гибкий характер и, когда не в силах вынести тяжесть жизни, немного сгибаться.

23. Широта взглядов

Так называемая широта духа, в просторечии именуемая «широтой взглядов», означает способность человека быть терпимым к людям, событиям, врагам и обидам. Такой духовный характер у немногих является врождённым, у большинства же он приобретается с помощью тренировок. Зачем тренироваться? Цель — совершать великие дела, или, по крайней мере, заниматься серьёзными делами.

Я считаю, что наши предки обладали большей широтой взглядов, чем современные люди: они умели уважать других, не использовали личные обиды в качестве основания для оценки людей и событий и не позволяли разногласиям во мнениях наносить ущерб дружбе.

В эпоху «Трёх царств» Цао Цао и Юань Шао когда-то были соратниками, но впоследствии их пути разошлись, и они даже воевали друг с другом в течение нескольких лет. Только после чрезвычайно тяжелых и извилистых сражений Цао Цао сумел победить Юань Шао. Юань Шао потерпел поражение и погиб, причём его смерть была весьма трагичной.

Первым делом после победы Цао Цао отправился к могиле Юань Шао, чтобы отдать дань уважения; он горько плакал, вспоминая множество моментов из прошлого, наполненных дружбой.

Этот поступок вызвал недоумение у сопровождавших его солдат, и даже великий ученый Цзинь Шэнтан, который впоследствии любил комментировать древние тексты, не смог этого понять и даже иронично заметил, что Цао Цао не зря носит прозвище «коварный Цао».

На самом деле я считаю, что жест Цао Цао, отдавшего дань уважения Юань Шао, был в значительной степени искренним. Ведь когда-то они были соратниками, и между ними всегда существовала определенная дружба. Что бы ни произошло позже, это, в конце концов, дело прошлого; нельзя отрицать, что дружба в те времена действительно существовала и занимала реальное место в памяти людей. Вспомнить о прежней дружбе после того, как между ними возникла вражда, особенно печально. Когда соперники сталкиваются в бою, где один выживает, а другой гибнет, выживший, вспоминая всё, что было в дни их дружбы, часто испытывает вдвойне сильную печаль. Такова широта духа благородного человека, такой величия, которую мелочным людям трудно понять.

Два великих литератора эпохи Тан — Хань Юй и Лю Цзуньюань — на протяжении всей жизни имели значительные разногласия в политических и литературных взглядах,

что привело к их постоянным словесным спорам. Лю Цзуюань был одним из главных участников реформаторского движения «Двух Ван» и «Восьми Сима», а Хань Юй — ярким оппонентом. В ходе «Движения за древнюю прозу» лозунг Хань Юя звучал как «Литература служит для передачи Дао», прославляя традиции Дао; лозунг Лю Цзуюаня же был «Литература служит для прояснения Дао», призывая к самостоятельности в творчестве и смелой аргументации. Несмотря на столь значительные разногласия в теоретических взглядах, их дружба осталась незыблемой. После смерти Лю Цзуюаня Хань Юй написал очень трогательную «Надгробную надпись для Лю Цзуху», в которой безмерно восхвалял нравственные качества и литературный стиль Лю Цзуюаня. В этом и заключается высокая «великодушие»: не судить о похвале и порицании по личным симпатиям и вражде, не определять право и неправу по степени близости.

Выдающиеся деятели древности в большинстве своём умели правильно относиться к откровенным высказываниям других. Откровенные высказывания зачастую содержат мало лести и много критики, и человеку, лишенному широты взглядов, трудно их принять, особенно если он занимает высокое положение или добился больших успехов. После того как Лю Бан победил Сян Ю и завоевал империю, он однажды в непринуждённой беседе попросил Чжан Лиана высказать своё мнение о Сян Ю. Чжан Лян сначала оценил личные качества Сян Юя, отметив, что тот был настоящим джентльме-

ном, превосходящим Лю Бана, в то время как Лю Бан был всего лишь «уличным хулиганом». Затем он перешёл к обсуждению политических успехов и провалов Сян Юя, считая его гораздо уступающим Лю Бану. Лю Бан не стал придавать значения неуважительному тону Чжан Ляна в первой части разговора, а наоборот, улыбнулся и сказал: «Цзыфан, ты меня знаешь».

Комментарий:

Чтобы совершить великие дела, необходимо обладать широким кругозором, а не мстить за каждую мелочь и не быть мелочным. Если судить о людях по личным обидам, решать дела исходя из близости или отдаленности отношений, радоваться лестным словам и тайно питать обиду при критике, то с таким мелочным характером действительно трудно совершить великие дела.

24. Преодолейте свой «синдром Ионы»

Иона — персонаж из Библии. Говорят, что Бог поручил Ионе отправиться в Ниневию, чтобы передать послание. Сама по себе эта миссия была возвышенной и представляла собой большую честь, к которой Иона всегда стремился. Но как только идеал стал реальностью, он почувствовал страх, почувствовал, что не справится, захотел уклониться от грядущего успеха и отказаться от внезапно обрушившейся на него чести. Такую психологическую реакцию страха перед успехом психологи называют «комплексом Ионы».

«Комплекс Ионы» — это распространенное психологиче-

ское явление. С одной стороны, мы стремимся к успеху, но, сталкиваясь с ним, всегда испытываем некоторую психологическую растерянность. Мы уверены в себе, но в то же время испытываем чувство неполноценности; мы восхищаемся выдающимися личностями, но при этом всегда испытываем к ним некоторую враждебность. Мы восхищаемся теми, кто в конечном итоге добился успеха, но при этом испытываем беспокойство, тревогу, смятение и зависть по отношению к успешным людям. Мы боимся как своих самых низких, так и самых высоких возможностей.

«Комплекс Ионы» — это сложное психологическое явление. Возможно, его существование имеет свои обоснования. Однако с точки зрения самореализации он представляет собой психологическое препятствие на пути к самореализации.

Пусть плохие эмоции приходят быстро и уходят ещё быстрее. Бывало ли у вас, что вы без всякой причины хотели разразиться гневом на кого-то или горько плакали из-за мелочи, на которую обычно не обращали внимания? Скорее всего, вы находитесь в эмоциональном спаде, в состоянии полного упадка настроения. Вы не единственный, кто сталкивался с подобным. Исследование Мичиганского университета показало, что в повседневной жизни люди три десятых времени ведут себя капризно, любят ворчать и легко выходят из себя, не зная при этом причины.

Кажется, что ваше плохое настроение — это внезапное яв-

ление без видимой причины, но на самом деле оно почти всегда связано с какими-то неприятностями, например, ссорой с мужем или упущенной возможностью получить повышение. В напряженные моменты даже внезапный резкий звонок телефона или шум соседских детей могут спровоцировать приступ у тех, кто склонен к ворчливости.

Капризный характер и угрюмость не равнозначны депрессии: плохое настроение длится несколько часов или дней, а затем само проходит. Если же ситуация не меняется, и такое настроение уже сказывается на вашей работоспособности или повседневном уходе за детьми, то это уже перерастает в депрессию. В таком случае вам следует обратиться за помощью к специалисту.

Переживания по поводу одной проблемы могут длиться несколько дней, тогда как для её решения достаточно всего нескольких минут. Например, вы долго не получаете ответа после собеседования при приёме на работу, и это не даёт вам покоя. Не мучайте себя — сразу позвоните руководителю отдела кадров, который проводил собеседование. Будь то хорошая или плохая новость, ваше беспокойство наконец-то найдёт развязку.

Комментарий:

Действительно, плохие эмоции с большой вероятностью отнимут у вас несколько дней, так что лучше приступить к действиям и найти способ их преодолеть!

25. Примите хорошее настроение

Когда у человека плохое настроение, он невольно еще сильнее замыкается в себе: закрывается в комнате, не разговаривает с людьми, надувает губы и дуется, хмурится и погружается в мрачные размышления, в результате чего настроение становится еще хуже, а страдания усиливаются. Поэтому нужно научиться отпускать плохое настроение и не позволять ему мучить себя.

Если мы хотим обрести хорошее настроение, нам нужно освободиться от прежнего плохого настроения и выйти из тупика беспокойства. Обратите внимание: если вы готовы отпустить груз своих эмоций, внимательно проанализируйте ситуацию, чтобы понять, что из этого является фактом — это нужно оставить и постараться решить. А что является «мусором» — мыслями, которые сами создают себе проблемы, — от этого нужно решительно избавиться. Тогда вы сможете легко справляться с ситуацией, обретете хорошее настроение и ясность ума. Поэтому каждый должен научиться отпускать и отказываться от лишнего.

Говоря об отпущении и отказе, в книге «Дзенские беседы Синъюня» есть одна история, рассказанная очень живо и вдохновляюще. Суть этой истории примерно такова: один путешественник, проходя мимо крутого утеса, по неосторожности упал в долину. В отчаянии он ухватился за ветку дерева у подножия утеса и не мог ни подняться, ни спуститься. Он молил Будду о милосердном спасении, и в этот момент Будда действительно появился, протянул руку, что-

бы поднять его, и сказал: «Хорошо! А теперь отпусти ветку, за которую держишься». Но путешественник, ослеплённый своим упрямством, не отпускал ветку и сказал: «Если я отпущу руку, то непременно упаду в бездну и разбьюсь на куски».

Путешественник, напротив, ещё крепче вцепился в ветку и не хотел отпускать её. Такого человека, упрямого и не желающего осознать свою ошибку, даже Будда не смог спасти. Плохое настроение — это когда человек крепко держится за какую-то мысль, сжимает её мертвой хваткой, не желая отпускать, чтобы найти новые возможности и открыть для себя новые горизонты мышления, и поэтому погружается в мрачную печаль.

На самом деле, человеку достаточно изменить образ мыслей, скорректировать отношение к делу или немного изменить режим дня, чтобы обрести новое душевное состояние. Стоит лишь немного измениться, как мы сможем избавиться от плохого настроения и с открытым сердцем встретить новые обстоятельства.

Одна женщина привыкла каждый день ходить с хмурым лицом: даже мелочи, казалось, вызывали у неё беспокойство и напряжение. Плохие оценки ребёнка заставляли её переживать целый день, а несколько небрежных слов мужа приводили её в уныние. Она говорила: «Практически каждое событие надолго заседало в моём сердце, вызывая плохое настроение и влияя на мою жизнь и работу».

Однажды у неё была важная встреча, но угрюмое настроение никак не уходило. Посмотрев на своё лицо в зеркало, она обнаружила, что выглядит совершенно безжизненно. Она позвонила мне и спросила: «Что мне делать? Я в подавленном настроении, выгляжу измождённой и без сил — как мне участвовать в такой важной встрече?»

Одна подруга посоветовала ей: «Отбрось то, что тебя угнетает, умой лицо, чтобы смыть унылое выражение, приведи себя в порядок, чтобы укрепить уверенность в себе, и представь, что ты — счастливый и довольный жизнью человек. Внимание! Притворись, что ты счастлива и полна уверенности, и твое настроение улучшится. Очень скоро ты будешь весело болтать и улыбаться». Она последовала этому совету, и в тот же вечер по телефону рассказала подруге: «Мне удалось успешно провести эту встречу, я добилась нового проекта и работы. Я и не думала, что, притворившись уверенной, я действительно обрету уверенность». Притворившись, что у тебя хорошее настроение, плохое настроение само собой исчезнет.

Так как же эффективно контролировать свои эмоции?

Когда нам нужно бороться с силами, чтобы справиться с какой-то задачей, можно воспользоваться сегодняшним методом. Регулярно культивируйте хорошее настроение и осознавайте, что за плохим настроением обязательно скрывается немало бесполезных мыслей и негативных эмоций, которые нужно выбросить за дверь. Чаще читайте книги, вдох-

новляющие на успех — они могут значительно повлиять на ваше настроение. Следите за своей внешностью: держите спину ровно, поднимите голову, а одежда должна быть приличной. Унылое выражение лица — основная причина, привлекающая неудачи.

Научитесь сохранять хладнокровие в кризисных ситуациях и давайте себе возможность расслабиться в моменты напряжения — например, занимайтесь спортом, медитируйте или путешествуйте.

Психолог из Калифорнийского университета Зикман провёл эксперимент, в ходе которого попросил участников имитировать выражения удивления, отвращения, печали, гнева, страха и радости, и обнаружил, что их физическое и психическое состояние менялось в соответствии с этим. Когда участники имитировали страх, у них учащалось сердцебиение, понижалась температура кожи и т. д.; при проявлении пяти других эмоций также наблюдались различные изменения. Как мы себя ведём, так и меняется наше настроение.

Комментарий:

Человек должен уметь изменять свои эмоции, чтобы изменить свои мысли и поведение. Когда мысли меняются, эмоции меняются вместе с ними.

26. Искусство забывать

Небеса даровали нам много ценных даров, и одним из них является «забвение». Просто мы чрезмерно подчеркиваем преимущества «памяти», но при этом упускаем из виду

функции и необходимость «забвения».

Например: пережив разрыв отношений, нельзя вечно пребывать в состоянии уныния и подавленности — нужно как можно скорее забыть об этом; потерпев убытки на фондовом рынке и потеряв немало денег, конечно же, настроение будет мрачным, а дух — подавленным. В этот момент тоже остается только попытаться забыть; долгожданное повышение по службе, но после объявления кадровых решений оказалось, что это не ты! Можно себе представить, насколько низко падает настроение. Выхода нет — остается только заставить себя забыть. Забудь о том, что тебя злит, и настроение само собой станет прекрасным!

Видно, насколько важно «забыть» в жизни!

Однако забыть — не так просто, как кажется. На это нужно время. Но если у вас даже нет желания «забыть», то сколько бы времени ни прошло, это не поможет.

Обычно люди легко забывают радостные моменты, но часто вспоминают печальные переживания — это своего рода сопротивление забыванию печали. Иными словами, люди привыкли забывать всё хорошее в жизни, а вот воспоминания о страданиях всегда хранят в сердце. Почему? Неужели мы настолько несообразительны?

Нет, конечно же, нет. Дело в нашей «привязанности». Мы редко успокаиваемся, чтобы проанализировать то, что у нас «есть» или «было», а всегда «видим» или «думаем» о том, что «потеряли» или чего «не имеем». Это, конечно же, об-

рекает нас на то, что забыть будет трудно.

Действительно, кажется, что все представители нашего поколения слишком проницательны. Будь то отношения с людьми или решение дел, мы редко анализируем свои недостатки, а всегда помним «недостатки других» и «свои желания». На самом деле, в конечном итоге, наши желания редко сбываются — потому что менталитет каждого из нас противоречит менталитету других.

Напротив, если бы каждый член общества старался по возможности забыть о недостатках других и о своих желаниях, чаще анализировал себя и стремился к самосовершенствованию, то между людьми возникло бы благотворное взаимодействие — и именно это мы хотели бы видеть.

Комментарий:

Верим, что каждый человек хочет вновь увидеть то общество, которое в прошлом было не столь утилитарным. Для этого необходимо, чтобы все были готовы пойти на уступки и вместе научились «забывать» — забывать тех людей, события и вещи, которые портят нам настроение, вызывают раздражение и гнев.

27. Дети, ищущие часы

Богатый фермер, осматривая амбар, случайно потерял там дорогие часы. Не найдя их в огромном амбаре, он объявил вознаграждение и попросил детей с фермы помочь в поисках: тому, кто найдет часы, он даст 50 долларов.

В надежде на щедрую награду все дети усердно рылись

повсюду, но амбар был завален горами зерна и разбросанной соломой, и найти среди всего этого крошечные часы было все равно что искать иголку в стоге сена.

Дети трудились до захода солнца, но ничего не нашли, и один за другим отказались от соблазна 50 долларов и пошли домой ужинать. Только один бедный мальчик, после того как все ушли, не сдался и продолжал упорно искать часы, надеясь найти их до наступления темноты и получить эту огромную награду.

В амбаре постепенно стало темно, и хотя мальчик испугался, он не хотел сдаваться и продолжал нащупывать рукой вокруг. Вдруг, когда человеческие голоса умолкли, он услышал странный звук.

Этот звук — «тик-так, тик-так» — не прекращался. Мальчик тут же замер, в сарае стало ещё тише, и тиканье прозвучало особенно отчётливо. Следуя за звуком, мальчик наконец нашёл те дорогие часы в огромном тёмном сарае.

На пути к успеху мы неизбежно сталкиваемся с препятствиями, и то, как преодолеть их и достичь финиша успеха, — важная задача, которую мы должны изучать и решать.

Постоянно развивающееся общество приносит с собой всё более сложные потоки информации, что, в свою очередь, приводит к усложнению межличностных отношений. Многие считают, что для достижения успеха необходимо проложить чёткий путь сквозь эти сложные препятствия, чтобы облегчить себе путь. Поэтому они обращаются к суевериям,

гаданиям или астрологии, пытаясь заранее определить направление своего будущего.

Подобно тому, как в истории все в суматохе искали часы, если вы не сможете по-настоящему понять законы успеха, то сколько бы вы ни обращались к гаданиям и предсказаниям, это будет не только бесполезно, но и приведет к потере ваших денег. На самом деле, настоящим мастером должны быть вы сами.

Законы успеха на самом деле очень просты, а успешных людей так мало именно потому, что большинство считает их слишком простыми, не верит в них или пренебрегает их применением.

Сосредоточенность и простота — два чрезвычайно важных качества в законах успеха. Подобно бедному мальчику из этой истории, который, стремясь получить огромную награду и улучшить свою жизнь, после того как все остальные сдались, упорно продолжал искать часы, преодолев даже страх перед темнотой. А когда в амбаре воцарилась тишина и окружающая обстановка перестала быть сложной, он без труда нашел то, что искал.

Законы успеха — это как часы в амбаре: они уже давно существуют в вашем сердце. Если вы действительно захотите их найти, успокойтесь и сосредоточьтесь, думая просто и ясно, то сможете услышать их чёткий тикающий звук.

Комментарий:

Следуя позитивному внутреннему голосу и не поддаваясь

на смешение со стороны сложных внешних факторов, вы в конце концов избавитесь от всех мирских забот и отбросите гнев далеко за пределы этого мира.

28. Спокойствие

Около 300 лет назад, когда Милтон ослеп, он открыл для себя эту истину: «Использование разума и сам разум способны превратить ад в рай, а рай — в ад».

На примере жизней Наполеона и Хелен Келлер можно убедиться в том, насколько верны слова Милтона: Наполеон обладал всем, о чём мечтают обычные люди — славой, властью, богатством и т. д., — и тем не менее он сказал на острове Святой Елены: «За всю мою жизнь у меня не было ни одного счастливого дня».» А Хелен Келлер была инвалидом — слепой, глухой и немой, — но она говорила: «Как прекрасна жизнь!»

Мне уже за 50, и если бы меня спросили, чему я научился в жизни, я ответил бы: «Никто и ничто, кроме тебя самого, не может принести тебе душевного покоя».

Комментарий:

Я верю, что внутреннее спокойствие и счастье, которое мы обретаем в жизни, зависят не от того, где мы находимся, не от того, чем обладаем, и тем более не от того, какими людьми мы являемся, а исключительно от того, какого уровня духовности достигло наше сердце. В этом отношении внешние факторы не играют большой роли.

29. Песок, «успокаивающий гнев»

Человек, полный недовольства, никогда не найдет удобного кресла.

После окончания университета Сяо Чжан устроилась на работу в одну из иностранных компаний. Её работа напоминала работу секретаря, но все называли её «ассистенткой». В университете она была в центре внимания и вела себя довольно высокомерно.

Ей было тяжело перейти от роли студенческого лидера к роли «ассистента» у других, особенно когда старик Чжан, малыш Ли и прочие при каждом удобном случае звали её выполнять мелкие поручения — тогда она впадала в необъяснимую ярость и чувствовала себя униженной. Она же не рабыня — с какого это права ей приказывают делать то одно, то другое? Однако, остыв и обдумав ситуацию, она понимала, что они не виноваты: в этом и заключалась её работа. Когда она только пришла, менеджер Ван заранее предупредил её об этом, но как только дело доходило до конкретных задач, она теряла самообладание. Иногда, скрежеща зубами, она выполняла какую-то работу, а потом должна была с приветливой улыбкой докладывать соответствующим лицам: «Все готово!» Такая двуличная роль, противоречащая её убеждениям, вызывала у неё отвращение. Несколько раз она даже ссорилась с коллегами. С тех пор её жизнь стала ещё тяжелее: они почти не обращали на неё внимания, и она, не сумев остаться гордой и независимой, оказалась в полном одиночестве.

В тот день секретарша У не была на месте, и менеджер Ван лично вызвал Маленького Чжана в свой кабинет, чтобы тот прибрал рабочий стол и заварил ему чашку кофе.

Сяо Чжан, собрав всю свою смелость, пошла. Менеджер Ван был очень суровым человеком, его даже можно было назвать «старым хитрецом». Он с первого взгляда заметил недовольство Сяо Чжан и прямо указал: «Ты чувствуешь себя обиженной, да? У тебя есть талант, в этом я уверен, но ты должна начать с этого».

Маленькая Чжан вздрогнула: он даже мои мысли угадал! Маленькая Чжан улыбнулась в знак благодарности, а он предложил ей сначала присесть и поговорить о том, как у неё дела. Но рядом с ней же не было стула! Она же не могла сесть рядом с ним на длинный двухместный диван! Что он, в конце концов, выдумывает?

В этот момент менеджер Ван многозначительно сказал: «Тот, кто испытывает недовольство, никогда не найдёт удобного стула». Редко видя его таким дружелюбным и доброжелательным, Маленькая Чжан значительно расслабилась. Оказалось, он вовсе не похож на «эксплуататора», а скорее на её партнёра по делу, просто он старше её, и ей нужно проявлять к нему уважение.

Суетливо приготовив чашку кофе, Сяо Чжан начала прибирать стол пожилого мужчины. На нём стояла миска с желтым песком — мелким, мягким, сияющим солнечным блеском. Сяо Чжан удивилась: зачем он нужен? Ведь он не сажа-

ет кактусы... Какой же он странный человек!

Менеджер Ван, похоже, угадал мысли Маленькой Чжан. Он протянул руку, взял горсть песка, сжал кулак, и желтый песок просыпался сквозь пальцы — это было очень красиво! Он загадочно улыбнулся: «Девочка, ты думаешь, что только у тебя бывает плохое настроение и вспышки гнева? На самом деле я такой же, как и ты, но я уже научился контролировать свои эмоции...»

Оказалось, что этот горшок с необыкновенно изысканным песком служил для «сброса напряжения». Его подарил друг, занимающийся психологией: когда ему хотелось выйти из себя, он мог потереть песок в ладонях, и это успокаивало его нервы и снимало волнение. Эта вазочка, подаренная другом, сопровождала его на пути от юности к зрелости и помогла ему превратиться из опрометчивого молодого рабочего в уравновешенного, опытного и рассудительного руководителя. Менеджер Ван сказал: «Сначала научись управлять своими эмоциями, и только тогда сможешь управлять всем остальным». Моё настроение сразу же значительно улучшилось.

Комментарий:

Изменяются условия жизни, меняется ситуация на работе, и соответственно меняются социальные роли человека. В условиях таких перемен, если только вы не святой, вы не сможете не злиться. Поэтому в любой роли бывают моменты, когда эмоции выходят из-под контроля, и в любой роли

нам необходимо самим контролировать свои эмоции, приводя себя в оптимальное состояние, чтобы работать лучше.

30. Потеря печати

Во времена правления императора Сяньцзуна династии Тан Пэй Ду занимал должность главы канцелярии.

Однажды один из его подчинённых в панике прибежал к нему и сообщил, что его печать пропала. Потеря печати для чиновника — дело действительно серьёзное. Однако, услышав об этом, Пэй Ду ничуть не испугался, а лишь кивнул, давая понять, что всё понял. Затем он сказал своим приближённым: «Ни в коем случае не разглашайте об этом, ведите себя так, как будто печати и не пропало».

Окружающие, увидев, что Пей Ду, как министр, вовсе не был так растерян, как они предполагали, были озадачены и не могли понять, что же творится в его голове. Но ещё больше всех удивило то, что Пей Ду, словно совершенно забыв о потере печати, в тот же вечер устроил в своём особняке пышный банкет, где вместе со всеми пил вино и веселился, чувствуя себя совершенно непринуждённо.

Как раз когда все были уже в добром настроении, кто-то заметил, что печать снова лежала на прежнем месте. Придворные не могли дождаться, чтобы сообщить Пэю Ду эту радостную новость. Пэй Ду по-прежнему оставался совершенно невозмутимым, словно инцидент с потерей печати и не происходил вовсе. В тот вечер пир проходил в очень веселой обстановке, и только когда все насытились и наслади-

лись досыта, банкет был завершён, после чего все спокойно разошлись на ночной покой.

Однако прислуга так и не смогла понять, почему Пей Ду, занимавший должность среднего секретаря, был так уверен в себе. Лишь спустя долгое время Пей Ду рассказал всем о том, как он поступил в момент потери печати. Он велел своим приближенным: «Причина потери печати, по всей вероятности, заключается в том, что чиновник, ответственный за хранение печати, самовольно взял её для личного использования, и вам это случайно удалось обнаружить. Если бы мы в этот момент подняли шум, похититель, опасаясь неприятностей, в панике непременно подумал бы о том, чтобы уничтожить улики. Если бы он действительно тайно уничтожил печать, как бы мы тогда смогли её найти? А теперь мы поступили сдержанно, не показав паники, и таким образом не напугали похитителя. Он, используя печать, тихонько вернёт её на место, и мы не будем беспокоиться о том, что печать не вернётся или произойдёт какая-то неприятность. Поэтому я и поступил именно так».

Присутствующие, услышав это, один за другим выразили согласие. Конечно, не каждый способен поступить так; для этого нужны сверхчеловеческая мудрость и широта духа, и нетрудно представить, какие неприятности последуют за таким поступком.

Столкнувшись с опасной ситуацией, многие люди инстинктивно реагируют паникой. Однако, если вдуматься, па-

ника не только нисколько не помогает делу, но и приводит к множеству дополнительных проблем. Представьте себе: если две стороны находятся в состоянии конфликта, противник воспользуется паникой, чтобы добыть выгодную информацию или даже нанесет удар, воспользовавшись моментом — разве это не будет еще большим бедствием?

Комментарий:

В чрезвычайной ситуации спешка не решает никаких проблем, а гнев и вовсе бесполезен. Сохранять хладнокровие в опасности, не терять самообладания в непредвиденных ситуациях, проявлять высокую степень самообладания и трезво анализировать обстановку — вот что является мудрым поступком.

31. Владелец гостиницы

В один из выходных дней в начале лета часть японской ресторанной индустрии организовала гольф-турнир беспрецедентного масштаба. По окончании турнира все участники разместились в гостинице в соседнем курортном городке с горячими источниками.

В каждом номере был свой администратор. В целях безопасности они принесли специальные мешки для хранения личных ценностей, чтобы гости могли собрать все необходимое в один большой мешок, который затем будет отправлен на хранение в кассу.

Городок отличался живописной природой, и представители компаний, измотанные турниром, с удовольствием при-

няли термальные ванны, а затем насладились прекрасными окрестностями, испытывая невыразимое удовольствие. Несмотря на то что сотрудники службы приема и размещения настойчиво и неоднократно напоминали им о необходимости сложить ценные вещи в сумки для хранения, те были поглощены разговорами и не обращали внимания на их слова, а некоторые даже шутили с ними и подшучивали над ними. В результате никто не пошёл сдавать вещи, и сотрудники службы приема и размещения, не имея другого выхода, вынуждены были удалиться.

Вскоре все собрались в банкетном зале. Невиданный по масштабам банк привёл их в состояние безграничного восторга и беззаботности. В компании талантливых гейш, умеющих петь и танцевать, они веселились до примерно 10 часов вечера, а затем, не желая расставаться с этим удовольствием, с неохотой покинули место.

Все, с румяными лицами, постепенно вернулись в свои номера, и то, что они там увидели, невольно поразило их. Двери комнат были широко распахнуты, костюмы и брюки, висевшие в шкафах, валялись повсюду, даже нижнее белье было выброшено наружу, а на татами повсюду были следы ног — с первого взгляда было видно, что здесь побывали вори. Ни одна из комнат не осталась незатронутой: не говоря уже о кошельках, лежавших в карманах костюмов, даже мелочь из карманов брюк была полностью разграблена. Все почувствовали себя так, будто их внезапно облили холодной

водой: настроение мгновенно упало до нуля, и все замерли как вкопанные.

Узнав о случившемся, владелец гостиницы и сотрудники службы приема поспешили к нам, искренне извинились перед всеми, поочередно выяснили размер ущерба и осмотрели место происшествия. Хотя владелец гостиницы прекрасно понимал, что некоторые преувеличивают сумму ущерба, он сохранял невозмутимое выражение лица и снова и снова просил всех о понимании.

Затем владелец вызвал полицию для проведения расследования и сбора доказательств в надежде раскрыть дело, а также выразил глубокую благодарность всем за содействие. Все с подавленным настроением вернулись в свои номера, не имея иного выбора, кроме как смириться с неудачей.

На следующее утро, когда все спустились в столовую на завтрак, владелец с женой и весь персонал гостиницы сидели в ряд на последних местах, вновь принесли гостям извинения и выплатили компенсацию в размере, заявленном каждым из них, а также отказались принять оплату за проживание.

Все понимали, что кража произошла из-за их собственной неосторожности и невнимательности, из-за того, что они не прислушались к неоднократным предупреждениям о необходимости хранить ценные вещи в отеле. Поэтому все с чувством вины предложили оплатить стоимость проживания в полном объеме. Но гостеприимный владелец сказал толь-

ко одну фразу: «Эта неприятность произошла из-за наших недостаточных мер безопасности, прошу прощения», — и вежливо отказался принять деньги.

Через месяц с лишним вор был задержан полицией за совершение другого преступления. В ходе допроса он честно рассказал о том, как произошла кража в гостинице, и указал сумму похищенного.

В итоге сумма, похищенная вором, оказалась гораздо меньше общей суммы, внесенной постояльцами. Однако владелец гостиницы сохранил молчание. Вскоре он отправил каждому гостю письмо с местными сувенирами, сообщив о задержании вора и вновь выразив глубокие извинения.

Все, что сделал владелец, не могло не вызвать у всех восхищения: его великодушие и радушие, его теплота и забота сделали этот отель ещё более привлекательным для гостей.

Эта гостиница и по сей день ежедневно заполнена до отказа, а бизнес процветает.

Комментарий:

Столкнувшись с таким серьезным происшествием, владелец гостиницы сумел сохранить полное самообладание, не проявив ни гнева, ни раздражения. Такая широта духа не может не вызывать восхищения у нас, простых смертных.

32. Отплатить добром за зло

В один жаркий день один постоялец поскользнулся и упал у входа в частный отель на побережье. В разгар лета и без того было так жарко, что все были раздражены, а падение

на землю и позорище перед людьми довели его до крайней степени. В ярости он ворвался в кабинет владельца отеля, ткнул ему пальцем в нос и грубо заявил:

«Ваш пол слишком скользкий и опасный! Я только что вышел купить сигареты, поскользнулся у входа и ушиб поясницу. Вы должны немедленно отвезти меня в больницу на обследование и лечение!» Говоря это, он прижимал руку к пояснице: «Ай! Мне ужасно больно...»

Владелец встретил его с улыбкой.

«Ой, мне очень жаль, сильно повредили поясницу? Пожалуйста, присядьте на минутку, я сразу же свяжусь с больницей и вызову такси, чтобы вас отвезли».

Как раз в этот момент к отелю подъехало такси с пассажиром. Хозяин попросил водителя подождать, пока кого-то отвезет в больницу.

Хозяин подошёл к гостю с парой тапочек в руках.

«Наденьте, пожалуйста, эти тапочки. Я уже связался с больницей, сейчас же отправлю вас туда, на улице стоит такси».

Когда клиент вышел из офиса, хозяин передал его снятую обувь помощнику и тихо сказал:

«У клиента подошвы на ботинках совсем стёрлись. Немедленно отнеси их в мастерскую по ремонту обуви на улице, чтобы приклеили резиновые каблуки. Поспеши туда и обратно».

После осмотра в больнице клиент вернулся. Результат: ни-

каких отклонений в поясничном отделе не обнаружено.

Владелец, держа в руках медицинскую справку, сказал клиенту: «Никаких отклонений не обнаружено, это настоящая удача. Пойдёмте обратно в ресторан, отдохните и выпейте что-нибудь прохладительное, чтобы утолить жажду».

Только в этот момент клиент почувствовал некоторую вину за свое поведение и объяснил:

«Пол только что вымыли, он очень скользкий, это действительно опасно. Я просто хотел предупредить вас, чтобы вы были осторожны, больше ничего не имел в виду». Затем он попытался оправдаться: «На этот раз упал я, а если бы упал пожилой человек, то, боюсь, это могло бы обернуться большими неприятностями».

Менеджер принёс отремонтированные туфли и сказал:

«Пожалуйста, не сердитесь, мы без вашего разрешения отдали ваши туфли в ремонт. По словам сапожника, подошва была полностью стёрта, и если бы вы поскользнулись в них на лестнице, это было бы очень опасно! У входа в наш магазин каждый день много людей, и, честно говоря, вы — первый, кто здесь поскользнулся».

Посетитель, покраснев от стыда, взял отремонтированные туфли и смущённо сказал:

«Доставил вам хлопот, большое спасибо. Сколько стоит ремонт? Я заплачу полную сумму, не могу позволить вам тратить свои деньги».

«Да нет, это наш знак извинения перед вами. Если вы на-

стаиваете на оплате, то это будет слишком формально».

Покупатель был тронут великодушием владельца. Он подошёл к нему, крепко пожал ему руку и сказал:

«Простите меня за мою невежливость и грубость, я действительно очень виноват перед вами!»

С тех пор этот клиент часто рассказывал об этом случае, и он сам, а также группа людей, на которых он повлиял, стали постоянными посетителями этого ресторана, а владелец и он стали неразлучными друзьями.

Комментарий:

Есть старая пословица: «Трижды подумай, прежде чем действовать». Я бы добавил, что, столкнувшись с «гневом», тоже нужно трижды подумать, прежде чем «реагировать», чтобы не навредить ни другим, ни себе.

33. Мальчик с плохим характером

Жил-был мальчик с очень вспыльчивым характером. Однажды отец дал ему большой пакет гвоздей и велел, чтобы каждый раз, когда он выходит из себя, он вбивал молотком по одному гвоздю в забор во дворе. В первый день мальчик вбил в забор 37 гвоздей.

Спустя несколько недель, научившись контролировать свой гнев, мальчик постепенно стал вбивать в забор все меньше гвоздей. Он обнаружил, что контролировать свой вспыльчивый характер гораздо легче, чем вбивать гвозди в забор... В конце концов, мальчик перестал злиться.

Он рассказал отцу о своих изменениях. Отец предложил:

«Если ты сможешь продержаться целый день, не выходя из себя, вытаскивай по одному гвоздику из забора». Спустя некоторое время мальчик наконец вытащил из забора все гвоздики.

Отец подошёл к забору и сказал мальчику: «Сынок, ты молодец. Но посмотри, сколько маленьких дырочек осталось от гвоздей на заборе — он уже никогда не будет таким, как раньше. Когда ты злишься на других, ты оставляешь шрамы в их душах. Это как если бы ты вонзил нож в чьё-то тело, а потом вытащил его. Сколько бы раз ты ни просил прощения, эта рана останется навсегда. Поэтому словесная обида ничем не отличается от физической».

Комментарий:

Никто не хочет, чтобы его душа была «изрешечена» гвоздями, поэтому, пожалуйста, держите свой гнев и язык под контролем.

34. Изменение настроения

В тот день я стояла у прилавка в ювелирном магазине, положив рядом сумку с несколькими книгами. Когда я выбирала украшения, к витрине подошёл элегантно одетый, представительный мужчина. Я вежливо отодвинула свою сумку. Но этот человек гневно посмотрел на меня и заявил, что он честный человек и ни в коем случае не собирался украсть мою сумку. Он, словно получив огромное оскорбление, с силой захлопнул дверь и вышел из ювелирного магазина.

«Хм! Псих». Меня совершенно неожиданно так обругали,

и я тоже разозлился — у меня больше не было настроения смотреть на драгоценности, и я вышел из магазина и сел за руль, чтобы ехать домой.

Машины на дороге напоминали огромную и неповоротливую гусеницу, медленно ползущую вперед. Глядя на машины спереди, сзади и по бокам, я злился: откуда взялось столько машин; откуда взялись эти отвратительные водители, которые вообще не умеют водить; тот парень едет так быстро, он что, не ценит свою жизнь; а этот едет так медленно, как он вообще учился водить, его инструктору нужно удержать премии...

Потом я одновременно с большим грузовиком подъехал к перекрёстку и подумал: «Этот парень, полагаясь на размер своей машины, наверняка прорвётся вперёд». Когда я инстинктивно приготовился сбавить скорость, чтобы уступить дорогу, грузовик первым замедлился, водитель высунул голову из окна, помахал мне рукой, давая знак проехать первым, и на его лице сияла открытая, радостная улыбка. Я проехал перекрёсток, и всё моё недовольство внезапно испарилось, а душа стала светлой и открытой.

Тот мужчина в ювелирном магазине, видимо, где-то расстроился и передал мне это плохое настроение. Под влиянием этого настроения мир в моих глазах наполнился враждебностью. Мне казалось, что всё и все настроены против меня. А водитель грузовика своей лучезарной улыбкой и хорошим настроением развеял мою враждебность. Только в хорошем

настроении можно услышать пение птиц.

Мир не изменился, изменилось только настроение.

Комментарий:

Если кто-то злится на вас, это потому, что у него на душе тяжело, и не всегда в этом виноваты вы. Обязательно помните: не позволяйте своему плохому настроению заразить следующего ни в чем не виновного человека.

35. Переключение внимания

В большинстве случаев, чтобы преодолеть беспокойство, вызванное мелочами, достаточно просто сменить точку зрения и перенести акцент — найти новый взгляд на ситуацию, который поднимет тебе настроение. Гомер Крой, писатель, автор нескольких книг, привёл отличный пример того, как это можно сделать. Раньше, когда он писал, его часто доводил до безумия шум водонагревателя в его нью-йоркской квартире. Пар издавал громкие хлопки, а затем раздавался пронзительный звук — и он сидел за своим письменным столом, злясь до предела.

«Потом, — рассказывает Гомер Крой, — однажды я поехал с друзьями в поход. Услышав громкий треск горящих дров, я вдруг подумал: как же эти звуки похожи на шум водонагревателя! Почему же мне нравится этот звук, а тот — нет? Вернувшись домой, я сказал себе: „Хлопанье дров в костре — это приятная музыка, а звук водонагревателя почти такой же; мне следует крепко заснуть и не обращать внимания на эти шумы“. В итоге мне это действительно удалось:

первые несколько дней я ещё обращал внимание на звуки водонагревателя, но вскоре я совсем о них забыл.

«То же самое касается и многих других мелких забот: мы их не любим, и в результате чувствуем себя подавленными, просто потому что преувеличиваем важность этих мелочей. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на раздражение — это грех».

Комментарий:

Существует известная всем юридическая поговорка: «Закон не занимается мелочами», и человек тоже не должен злиться из-за таких мелочей, если он хочет обрести душевное спокойствие.

36. Разум

Корабль, плывущий по морю, не может всегда встречать попутный ветер; точно так же и на жизненном пути время от времени возникают невзгоды. Оказавшись в беде, непрекращающиеся неудачи и удары судьбы легко могут привести человека в состояние беспокойства и чрезмерного гнева. Если позволить таким чувствам закрепиться, у такого человека не останется никакой надежды изменить ситуацию к лучшему. Поэтому, независимо от того, находишься ли ты в беде или в благополучии, всегда нужно сохранять здравый ум.

Следующий пример иллюстрирует эту важную мысль.

Господин Реджил был не совсем доволен работой своей компании, поэтому на собрании объявил: «Коллеги, я считаю, что в настоящее время дела в нашей компании идут не

лучшим образом, и я хочу навести порядок. Я, как руководитель компании, должен подавать пример. Отныне, если я буду работать хорошо, я надеюсь, что вы все последуете моему примеру; если же я буду работать плохо, то даже если вы будете работать плохо, я не буду вас винить. Я уверен, что если каждый будет добросовестно выполнять свои обязанности, у компании обязательно будет светлое будущее».

Намерения господина Реджила были благими, но всего через несколько дней он, беседуя с друзьями в загородном клубе, забыл о времени. Когда он вдруг вспомнил, то тут же выбежал из клуба и помчался на машине в компанию, но, к несчастью, получил штраф за превышение скорости.

Мистер Реджил был вне себя от ярости и пробормотал про себя: «Это уже слишком! Такому законопослушному гражданину, как я, ещё и штраф выписывают! Эти полицейские вместо того, чтобы ловить преступников, приходят ко мне с притязаниями. Разве превышение скорости обязательно ведёт к опасности? Это просто смешно!»

Войдя в офис, он, чтобы отвлечь внимание окружающих, сразу же вызвал менеджера по Заиру и в ярости спросил, как продвигается план продаж. Менеджер ответил: «Не знаю, в чём дело, но сделка не состоялась».

В этот момент мистер Реджил потерял самообладание и отчитал его: «Ты работаешь в компании уже восемнадцать лет, и вот ты собственными руками упустил отличную возможность для расширения бизнеса. Тебе не стыдно перед

компанией? Знаешь что? Если ты не найдешь способ вернуть эту сделку, я тебя уволю. Не думай, что, проработав в компании восемнадцать лет, ты можешь с ней поступать как хочешь!»

Менеджер по Заиру был в ярости. Выходя из кабинета, он пробормотал про себя: «Что это за ерунда! Если бы не я, разве компания смогла бы так сильно расшириться за эти восемнадцать лет? Просто не удалось заключить одну сделку, а он уже угрожает уволить меня — это уже перебор!»

Вернувшись в офис, он вызвал секретаршу и спросил: «Ты уже напечатала те пять писем, которые я дал тебе сегодня утром?» Она ответила: «Нет! Разве ты не просил меня сначала обязательно подсчитать счета компании «Сид»? Менеджер заирского отделения разразился руганью: «Не ищи оправданий! Послушай, эти пять писем должны быть отправлены сегодня же. Если ты не справишься, я найду кого-то, кто справится. Не думай, что, проработав в компании семь лет, ты уже считаешь её своей!»

Секретарша, конечно же, тоже была в ярости, и, стуча каблуками «тук-тук-тук», вышла из кабинета, про себя бормоча: «Чего он такой напыщенный! Я семь лет отдавала все силы компании, работая больше, чем остальные трое вместе взятые. Если бы не я, компания не достигла бы того, что имеет сегодня. У меня же не две пары рук — я не могу делать столько дел одновременно, и он хочет меня уволить? Кем он себя возомнил?» Она пронеслась как ветер к оператору

и сказала: «Мне нужно, чтобы ты напечатала несколько писем. Хотя обычно это не входит в твои обязанности, но ты же, кроме как изредка отвечаешь на звонки, ничего не делаешь, тем более что это срочно — письма нужно отправить сегодня же. Если ты не справишься, просто скажи мне — я найду того, кто справится».

Как только секретарша ушла, телефонистка, стиснув зубы, пробормотала: «Что за ерунда! Я работаю в компании больше всех, получаю самую низкую зарплату, а теперь ещё и дополнительную работу на меня взваливают. А они там сзади пьют кофе, болтают, целый день ничего не делают, а когда у меня не хватает времени, сразу на меня набрасываются. Это уже перебор! Хотят меня уволить? Ни за что! Даже за двойную зарплату никто не согласится на эту работу!»

Она была полна гнева и, вернувшись домой, уже кипела от ярости. Как только она вошла в дверь, она увидела, что её двенадцатилетний сын лежит на полу и смотрит телевизор, а на задней части его брюк была большая дырка. Она сразу же громко спросила: «Я уже сотни раз говорила тебе, что нужно переодеваться, как только придёшь домой. Ты что, не понимаешь? Мама с таким трудом зарабатывает на жизнь, чтобы содержать эту семью, а ты даже такую мелочь не можешь сделать? Сразу же иди переодеваться, сегодня вечером ты останешься без ужина, и три недели не будешь смотреть телевизор».

Её двенадцатилетний сын вскочил с пола и, выбегая из

комнаты, стал жаловаться: «Это так несправедливо! Я случайно порвал штаны, когда помогал маме, но она вообще не слушает моих объяснений». В этот момент домашняя кошка бесшумно прошла мимо него, и он сильно пнул её ногой, сказав: «Убирайся! Зачем тебе тут стоять на пути?»

Само собой, в всей этой истории только кошка не могла выместить свой гнев на ком-то другом. Мы не можем удержаться от того, чтобы задать один очень простой вопрос: если бы лишившийся рассудка мистер Рей Джилл пошёл прямо к домохозяйке и пнул ту кошку, разве всё не было бы гораздо проще?

Комментарий:

Когда лодочка вашей жизни плывет против ветра, любые чувства раздражения, беспокойства и гнева только ухудшают ситуацию.

37. Прозрение льва

Лев был пойман охотником и заперт в клетке.

Лев ходил кругами по клетке, и одна мошка спросила его: «Зачем ты так ходишь?»

«Я ищу путь к свободе!»

Лев так и не нашёл пути к свободе, поэтому он лёг отдохнуть, время от времени вставая, чтобы немного размяться. «Великий Лев, а что ты сейчас делаешь?» «Я?» — тихо сказал Лев. «Я не могу найти выход, поэтому я лёг отдохнуть и размять суставы. Я жду своего шанса!»

Лев так и не дождался возможности сбежать, а вместо это-

го дождался смерти, потому что охотник собирался убить его, чтобы снять шкуру и продать за деньги.

Комар спросил льва: «Ты знаешь, что охотник хочет тебя убить?»

Лев ответил: «Конечно, знаю! Я всегда знаю, что делаю и о чём думаю!»

Это басня о льве, который сохранил ясность ума в безысходной ситуации.

Иногда сохранять ясность ума — дело мучительное. Если обстановку изменить невозможно, то в полусонном состоянии, живя как в тумане, можно сохранить хоть какую-то «радость». Но басня — это басня, а мир — это мир. В этом мире нет ничего абсолютного: один плюс один не всегда равняется двум, а развитие событий всегда бывает неожиданным. Именно поэтому в этом мире так много трагикомедий.

Зачем же сохранять «ясность ума»?

Если бы лев просто продолжал гневаться и злиться, смог бы он сбежать? Нет! Раз гнев бесполезен, то лучше сохранить ясность ума даже в последние мгновения жизни.

Ведь только так ты сможешь понять изменения в окружающей обстановке, понять, что нужно делать, какие будут последствия твоих действий и что они означают! Даже если иногда ты ничего не можешь сделать, ты должен осознавать, что именно ты «делаешь»! Бессильное «бездействие» — это тоже «действие», ведь это решение, принятое после тщательной оценки ситуации!

Комментарий:

В жизни только сохраняя ясность ума, можно обладать острым суждением и не поддаваться гневу, ярости, беспокойству и растерянности.

Глава 2. Живи легко

1. Шприц с дистиллированной водой

Некоторые виды стресса исходят извне, а некоторые — это, по сути, результат наших собственных действий. Только избавившись от этого внутреннего стресса, мы сможем жить без напряжения.

Приведем пример, чтобы проиллюстрировать эту проблему.

Когда Кэтрин Хепберн ещё не была известна, у неё было одно очень важное выступление, именно оно принесло ей мгновенную славу. Но за десять с лишним минут до выхода на сцену она по-настоящему ощутила предвыступленческое напряжение. Её охватила паника, ей казалось, что она не сможет выступить, и она была уверена, что у неё возникнут проблемы с голосом. Она рассказала врачу, что чувствует себя полностью парализованной и едва может двигать ногами.

«Что с вами?» — спросил врач.

«Я вдруг почувствовала сильную панику. Раньше перед выступлениями я обычно нервничала, но в этот раз было немного по-другому».

«Не волнуйтесь, — сказал врач, — вы настоящий профессионал в своём деле, вы обязательно справитесь с нервозностью. У меня в сумке как раз есть то, что вам нужно — это

новое лекарство, которое действует быстро и эффективно».

Сказав это, врач достал из сумки шприц, разбил маленький стеклянный флакон с дистиллированной водой и набрал воду из флакона в шприц.

Затем врач сделал Хепберн укол дистиллированной воды и заверил её, что это чудодейственное лекарство подействует сразу же.

«Сядьте», — сказал врач, — «расслабьтесь».

Через несколько минут она уже была совершенно спокойна.

«Это действительно чудодейственное лекарство, я должна поцеловать вас в знак благодарности», — сказала она. «Доктор, я чувствую себя прекрасно, спасибо вам огромное».

Она вышла на сцену и блестяще исполнила свою роль.

Позже, на банкете в честь спектакля, доктор подошел к ней, чтобы поздравить: «Знаете, это было ваше самое блестящее выступление». «Спасибо», — ответила Хепберн. «Нет, благодарить нужно себя. Усилия приложили вы, а не я. Вы знаете, что я вколол вам всего лишь флакон дистиллированной воды?»

Хепберн была очень удивлена, а потом не смогла сдержать хохота.

В тот вечер, когда Хепберн стала знаменитой, она испытала огромные душевные муки, которые едва не сорвали её успех. Как ни парадоксально, но лекарством от её переживания оказался всего лишь шприц с дистиллированной водой.

Комментарий:

Чрезмерные переживания — как ядовитые таблетки: они не могут изменить ваше прошлое, но разрушают и поглощают ваше будущее. Поэтому всегда сохраняйте душевное равновесие и оптимистичный настрой, и тогда ваша жизнь будет наполнена солнечным светом.

2. Сила цели

Цель способна пробудить в человеке невероятные способности, изменить его судьбу и даже превратить человека с ограниченными физическими возможностями в легендарную личность.

Один мальчик, выросший в бедном районе Сан-Франциско, с детства страдал от рахита из-за недоедания; к шести годам его ноги стали дугообразными, а икры сильно атрофировались. Однако в его юном сердце всегда таилась мечта, в осуществление которой никто не верил: однажды стать универсальным игроком в американский футбол. Он был поклонником легендарной звезды американского футбола Джима Брауна, и каждый раз, когда команда Джима «Кливленд Браунс» играла в Сан-Франциско против «Сан-Франциско 49ers», этот мальчик, несмотря на проблемы с ногами, ковылял на стадион, чтобы поддержать своего кумира. Поскольку он был слишком беден, чтобы купить билет, ему оставалось только дожидаться конца матча, проскользнуть через открытые сотрудниками ворота и посмотреть последние несколько минут игры.

В 13 лет, однажды после матча между «Браунс» и «49ers», в мороженом магазине у него наконец представилась возможность встретиться лицом к лицу со своим кумиром — это был момент, которого он ждал много лет. Он смело подошёл к великой звезде и громко сказал: «Мистер Браун, знаете ли вы одну вещь?» Джим повернулся и спросил: «Малыш, а в чём дело?» Мальчик с гордостью ответил: «Я перечислил все рекорды, которые вы установили». Джим Браун широко улыбнулся и сказал: «Это действительно впечатляет». Тогда мальчик выпрямил спину, его глаза заблестели, и он с полной уверенностью заявил: «Мистер Браун, однажды я побью каждый из ваших рекордов».

Выслушав слова мальчика, звезда американского футбола улыбнулся и сказал: «Какие громкие слова, мальчик. Как тебя зовут?» Мальчик самодовольно улыбнулся и ответил: «Оренсо, сэр. Меня зовут Оренсо Симпсон, но все называют меня О. Дж.».

Оренсо Симпсон впоследствии действительно оправдал слова, сказанные им в юности: он побил на поле американского футбола все рекорды, установленные Джимом Брауном, и одновременно установил несколько новых рекордов.

Комментарий:

Отправной точкой любого достижения является постановка цели. Идеальная жизнь заключается в том, чтобы поставить перед собой правильные жизненные цели. А затем направить все свои усилия на достижение этой цели.

3. Дружба

Трудно точно определить, что такое дружба, но все люди согласны с древней поговоркой: настоящие друзья — это те, кто протягивает руку помощи в беде. Когда ты попадаешь в затруднительное положение или испытываешь стресс, не паникуй и не злись — твои друзья тебе помогут.

Друзья могут делиться радостью, а также разделять горе. Хотя горе нельзя разделить поровну, его можно хотя бы облегчить, и это ценнее, чем просто делиться радостью. Когда вас тяготят заботы, дружба также является важной опорой в их преодолении, проявляясь как в душевном, так и в материальном аспектах:

(1) В душевном плане: откровенный разговор с другом или близким человеком о переживаемых проблемах может облегчить душевное бремя, а понимание и советы друга, возможно, помогут тебе преодолеть трудности.

(2) В материальном плане: «Дома полагайся на родителей, в чужбине — на друзей». Друзья всегда протянут руку помощи, когда у тебя возникнут трудности, помогут решить проблемы в карьере или в жизни, и тогда невидимые переживания, вызванные этими проблемами, исчезнут, как дым.

Гуан Чжун и Бао Шуя были друзьями с детства. В молодости они вместе занимались бизнесом. У Бао Шуя было больше капитала, чем у Гуан Чжуна, но при распределении прибыли Гуан Чжун отчислял себе больше, а Бао Шуя — меньше. Бао Шуя объяснил это тем, что его семья была бедной.

Позже Гуан Чжун стал наставником принца Цзю, а Бао Сюйя — принца Сяобая. Ци Сянгоу был убит Гунсунь Вучжи за свою жестокость, в стране начался большой хаос, и принцы Цзю и Сяобай бежали из государства Ци. Менее чем через полгода Гунсунь Вучжи также был убит, и принцы Цзюй и Сяобай вернулись в Ци. В ходе борьбы за престол Гуань Чжун однажды выпустил стрелу в принца Сяобая.

Позже принц Сяобай стал правителем и получил титул Ци Хуаньгона; он предложил Бао Сюйя занять пост премьер-министра, но тот ответил: «С моими способностями я не смогу сделать государство Ци богатым и сильным, и тем более не смогу помочь вам достичь господства. Тот, кто сможет вам помочь, — это Гуан Чжун». Как только прозвучало имя Гуан Чжуна, Ци Хуангоу вспомнил о той обиде за выпущенную стрелу, и ненависть заставила его скрежетать зубами. Бао Суя попросил Ци Хуангоу забыть старую обиду, сказав: «Гуан Чжун был наставником принца Цзюя, и, конечно же, действовал в интересах своего господина; но если вы доверите ему важные дела, он будет служить и вам».» Итак, Ци Хуангоу назначил Гуань Чжуна канцлером, и спустя несколько лет государство Ци стало богатым, а народ — сильным. Ци Хуангоу сравнивал себя с летящим гусем, а Гуань Чжуна — с крыльями.

Когда Гуан Чжун был беден, Бао Шуя оказывал ему материальную помощь; когда у него не складывались дела, Бао Шуя, понимая его затруднительное положение, утешал его

словами; когда принц Сяобай испытывал предубеждение по отношению к Гуан Чжуну, Бао Шуя, зная, что Гуан Чжун может стать его помощником, прилагал все усилия, чтобы уладить вражду между ними, и в конечном итоге помог Гуан Чжуну добиться успеха в делах.

Комментарий:

В жизни мы горячо стремимся к появлению таких друзей и такой дружбы. Самые разные друзья могут помочь нам в разное время, в разных местах и в разных ситуациях.

4. История репортера Майка

Есть поговорка: «Лучше не злиться, а бороться». Действительно, злость ни к чему не приводит, а если бороться, то, возможно, всё изменится к лучшему.

Писатель Лю Юн в своей книге «Зажги огонек в сердце» рассказал такую историю:

Майк — тележурналист. Благодаря четкой дикции, представительной внешности и быстрой реакции он не только днем вел репортажи по финансовой тематике, но и вечером выходил в эфир в прайм-тайм в 19:30. По идее, его карьера должна была идти гладко, но из-за недостаточной дипломатичности он нажил себе врага в лице своего непосредственного начальника — руководителя новостного отдела.

«Стиль ведения новостей у Майка необычен и нелегко воспринимается широкой аудиторией. Впредь ему запрещается вести выпуск в прайм-тайм; вместо этого он будет вести новости в 23:00», — внезапно объявил руководитель но-

востного отдела на совещании.

Все ошеломились, а Майк, конечно, был потрясён ещё больше. Он понимал, что его понизили в должности, но старался сохранять самообладание и даже сделал вид, что с радостью принимает это решение: «Спасибо, начальник. Я давно мечтал использовать время после работы в шесть часов для самосовершенствования, но до сих пор не решался об этом сказать».» С тех пор Майк действительно каждый день сразу после работы отправлялся на курсы, а чуть позже 22:00 спешил обратно в компанию, чтобы подготовиться к выпуску ночных новостей. Он сначала внимательно прочитывал каждый новостной материал, тщательно его осмысливал и ни на йоту не ослаблял внимания, не считая ночные новости менее важными.

Постепенно рейтинги ночных новостей выросли, зрители не переставали хвалить программу, но наряду с похвалой появились и нарекания: почему Майк ведёт только поздние ночные выпуски, а не вечерние? В компанию поступало одно письмо за другим, и в конце концов это привлекло внимание генерального директора.

«Почему Майк ведёт новости только в 23:00, а не в 19:30?» — недовольно спросил генеральный директор, разложив толстую стопку писем перед руководителем новостного отдела.

«Потому что... у него занятия после шести часов вечера, поэтому он отказывается вести вечерние новости».

«Скажите ему, чтобы он как можно скорее вернулся на смену в 19:30. Я приказываю ему вести вечерние новости».

Так Майк был «приглашён» руководителем новостного отдела обратно в прайм-тайм и вскоре получил звание «Самого популярного телерепортера страны».

«Хотя Майк и изучал экономику, его репортажи по финансовым новостям могут привести к негативным последствиям, поэтому впредь пусть он переключится на другие темы». Руководитель новостного отдела, не могущий успокоить свою ярость, наконец придумал, как проучить Майка, и намеренно объявил об этом при всех, чтобы поставить его в неловкое положение.

Для Майка, уже завоевавшего известность как репортёр по финансовым новостям, это было настоящим оскорблением в лицо: не только пренебрежение его профессиональными навыками, но и оскорбление его личности. Майк кипел от ярости, но с трудом сдержался. Он знал, что если выйдет из себя, то попадёт в ловушку соперника, поэтому молча смирился с этим.

Дни шли один за другим.

«Послезавтра в компанию приедет руководитель финансового отдела на ужин, пригласите Майка в качестве сопровождающего, с ним будет о чем поговорить», — позвонил однажды генеральный директор руководителю отдела новостей.

«Докладываю, генеральный директор, Майк больше не за-

нимается финансовой тематикой!»

— «Независимо от этого, он должен прийти. Он же эксперт, а после ужина пусть он возьмет у него интервью».

С тех пор каждый раз, когда в компанию приезжали важные деятели из финансовой сферы, их сопровождал Майк, а заодно брал у них эксклюзивное интервью. Постепенно зрители снаружи и даже коллеги внутри компании стали шептаться: «Майк теперь большая шишка, его выводят только на важных гостей, а всех остальных — на других». И каждый, кто когда-либо давал интервью Майку, гордился этим. Те же, кому не посчастливилось дать интервью Майку, начали выражать недовольство.

«Нельзя кого-то выделять, а кого-то игнорировать. Впредь все финансовые темы будет освещать только Майк, остальные не должны к этому прикасаться», — наконец отдал приказ генеральный директор.

Майка «попросили» вернуться на должность финансового репортера.

В телевизионной среде разразилась мода на репортеров, ведущих также викторины, и Майк, получив поддержку от 13 рекламодателей, решил запустить собственную программу.

«Я не разрешаю тебе это делать», — с суровым выражением лица сказал Майку руководитель новостного отдела, получивший два удара подряд: «Потому что я планирую поручить тебе создание новостной аналитической программы».

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.