

Всё начинается с настроения

Как отношение к жизни
меняет повседневность

НОЙ ЭВЕРТ



Ной Эверт

**Всё начинается с настроя.
Как отношение к жизни
меняет повседневность**

«Автор»

2026

Эверт Н.

Всё начинается с настроения. Как отношение к жизни меняет повседневность / Н. Эверт — «Автор», 2026

Одинаковый день может стать стартом или тупиком. Разница часто не в обстоятельствах, а в настройке вашей головы. Эта книга без церемоний проходит по главным внутренним саботажникам: пессимизму, комплексу неполноценности, негативному мышлению, жадности, тревоге и привычке цепляться за лишнее. И противопоставляет им уверенность, радость, упорство, довольство и умение вовремя отказаться. Короткие истории легко читаются, но бьют точно по повседневным реакциям, из которых складывается судьба. Если вы устали ждать, пока изменится мир, начните с единственного, что действительно под вашим контролем: с собственного отношения к нему.

© Эверт Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Умение радоваться	5
Глава 2. Пессимистический настрой	18
Глава 3. Уверенность в себе	31
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Всё начинается с настроения. Как отношение к жизни меняет повседневность

Глава 1. Умение радоваться

Разве жизнь не станет слишком мучительной, если человек целыми днями будет беспокоиться об одном и тревожиться о другом? Такой человек ничем не отличается от вывески: «Здесь продается только печаль». Как в таком случае тело может оставаться здоровым? Не позволяйте печали захватывать прекрасные моменты жизни. Когда наступает рассвет, следует снять пижаму, быстро встать и сказать себе: «Сегодня будет счастливый день, я буду хорошо работать». Затем бодро выйти из дома и, встретив на улице как старших, так и младших, как влиятельных, так и простых людей, с радостью поздороваться с ними, сказав: «Доброе утро!»

Чем дальше заглядываешь в будущее, тем больше беспокойств

Беспокойство рождается в сердце и исчезает в сердце.

Жил-был один торговец, производящий всевозможную готовую одежду. Под влиянием экономического спада его дела сильно пострадали, из-за чего он целыми днями пребывал в угнетённом настроении и каждую ночь плохо спал.

Его жена, видя его хмурое лицо, очень переживала и посоветовала ему обратиться к психологу, и он отправился в больницу на приём к психологу.

Увидев, что его глаза красные и заплаканные кровью, врач спросил: «Что с вами? Вы страдаете от бессонницы?» Торговец ответил: «Да, именно так!» Психотерапевт успокоил его: «В этом нет ничего страшного! Если не сможете заснуть, когда вернётесь домой, просто посчитайте овец!» Торговец поблагодарил врача и ушёл.

Через неделю он снова пришёл к психологу. Его глаза были красными и опухшими, а настроение ещё хуже. Психолог, осматривая его, с удивлением спросил: «Вы же следовали моему совету?» Торговец одеждой обиженно ответил: «Конечно! Я насчитал даже более тридцати тысяч овец!» Психолог спросил: «Вы насчитали столько, и вам всё ещё не хочется спать?» Продавец одежды ответил: «Сначала я был очень сонным, но как только подумал, сколько шерсти у этих более чем тридцати тысяч овец, то решил, что не стричь их — это же жалко». Психотерапевт тогда сказал: «Но разве после стрижки вы не сможете уснуть?» Продавец одежды вздохнул и ответил: «Но тут возникла головная боль: где же теперь найти покупателя на свитера, связанные из шерсти этих тридцати тысяч овец! Как только я об этом подумаю, я уже не могу заснуть!»

В жизни и в делах неплохо думать о будущем. Но если заглядывать слишком далеко, это становится бесконечным давлением, а за ним, естественно, следуют беспокойства. Не заикайтесь на том, о чём не стоит беспокоиться, не заглядывайте слишком далеко в будущее — только так можно обрести душевное спокойствие и счастье.

«Незнание» — это счастье

Именно потому, что ты знаешь, ты и страдаешь.

Один пожилой человек заболел и попал в больницу. В то время его состояние было очень тяжёлым, и ему потребовалась операция на сердце.

После операции многие с большим беспокойством спрашивали его: «Болит ли рана?»

«Нет, не болит, совсем не болит!»

«Даже небольшой порез кожи причиняет сильную боль, а на груди у вас рана длиной более пятидесяти сантиметров, перерезана вена, распилена грудная кость... Неужели всё это действительно не болит?»

«Потому что я не знал, когда мне было больно! Особенно я всю жизнь боялся трубок и подобных вещей. За 24 часа в палате пробуждения мне вставили в общей сложности семь-восемь трубок, но когда я об этом узнал, их уже сняли!»

Старик продолжил: «В тот период, когда врачи «радовали» меня, для меня это было полным «невением». Многие вещи в жизни, пока ты о них «не знаешь», не приносят так называемой «боли».

Пациентка с опухолевым заболеванием была доставлена в операционную.

Когда врачи уложили её на операционный стол и ввели наркоз, о, Боже, они обнаружили, что опухоль исчезла, поэтому операцию не провели. Но когда она пришла в себя, опухоль вернулась. Только тогда врачи поняли, что из-за её богатого воображения и того, что она всё время жила вместе с родственницей, у которой действительно была опухоль, она вообразила, что у неё тоже появилась опухоль.

Врачи снова уложили её на операционный стол, ввели наркоз и наложили повязку на середину её живота. Когда она пришла в себя, врачи сказали ей, что операция прошла успешно, но ей нужно ещё несколько дней носить повязку. Она поверила врачам, и когда наконец повязку сняли, опухоли не оказалось, а на самом деле ей не делали никакой операции. Она просто избавилась от мысли о том, что у неё опухоль, на подсознательном уровне, и поэтому вернулась к нормальному состоянию.

Если бы человек с самого начала не знал определённых вещей, у него не было бы столько беспокойств. Многие люди страдают именно потому, что знают то, чего не должны знать. В жизни нужно понимать, что следует знать, а что — нет. Не стоит пытаться понять то, чего не следует знать — в этом и заключается счастье.

«Есть ли у тебя деньги — это твоё дело»

Степень уважения к человеку часто обратно пропорциональна количеству денег.

Один богач был очень богат, но не пользовался уважением окружающих, что доставляло ему огромные страдания, и он каждый день размышлял, как завоевать всеобщее почтение.

Однажды, прогуливаясь по улице, он увидел у обочины нищего в лохмотьях и подумал: «Вот и шанс!» — и бросил в его потрепанную миску блестящую золотую монету.

Но нищенка, не поднимая головы, продолжал ловить вшей, и богач невольно рассердился: «Ты что, ослеп? Разве не видишь, что я дал тебе золотую монету?»

Нищий по-прежнему не взглянул на него и ответил: «Давать или не давать — это твоё дело, если не нравится, можешь забрать обратно».

Богач пришёл в ярость, поддавшись импульсу, и бросил в миску нищего ещё десять золотых монет, думая, что на этот раз тот обязательно падет ниц и поблагодарит его. Но, к его удивлению, нищий по-прежнему не обращал на него никакого внимания.

Богач чуть ли не вскочил с места: «Я дал тебе десять золотых монет, посмотри внимательно — я богатый человек, ты должен хотя бы проявить ко мне немного уважения, ты даже поблагодарить не можешь?»

Нищий лениво ответил: «Богатство — это твоё дело, а уважать тебя или нет — моё. Этого нельзя заставить».

Богач занервничал: «Тогда я отдам тебе половину своего состояния. Сможешь ли ты тогда проявить ко мне уважение?»

Нищий посмотрел на него, закатив глаза: «Если ты отдашь мне половину своего состояния, разве я не стану таким же богатым, как и ты? Зачем мне уважать тебя?»

Богач ещё больше занервничал: «Хорошо, я отдам тебе всё своё состояние. Теперь ты будешь уважать меня?»

Нищий громко рассмеялся: «Если ты отдашь мне всё своё состояние, то ты станешь нищим, а я — богачом. Почему я должен тебя уважать?»

За деньги можно купить одежду, масло, соль, соус, уксус... Но некоторые вещи купить невозможно, например, чувства. Избавившись от бедности, человек зачастую теряет свое истинное «я».

Цени настоящее, наслаждайся счастьем

Счастье зависит от нашего собственного настроения. Человек должен научиться наслаждаться всем, что у него есть сейчас, ведь само обладание чем-либо — это уже счастье. Если ты готов наслаждаться счастьем, оно прилипнет к тебе.

Жил-был мальчик в большом доме у подножия горы. Он любил животных, спортивные машины и музыку. Он лазал по деревьям, плавал, играл в футбол и любил красивых девочек. Он жил счастливой жизнью, только часто приходилось просить, чтобы его подвезли.

Однажды мальчик сказал Богу: «Я долго думал и понял, что мне понадобится, когда я вырасту».

«Что тебе нужно?» — спросил Бог.

— Я хочу жить в большом доме с верандой, у входа в который будут стоять две статуи сенбернаров, а сзади — сад с задней дверью. Я хочу жениться на высокой и красивой девушке с мягким характером, длинными чёрными волосами, голубыми глазами, которая умеет играть на гитаре и обладает чистым голосом.

«У меня будет трое крепких мальчиков, с которыми мы сможем вместе играть в футбол. Когда они вырастут, один станет учёным, другой — сенатором, а самый младший будет кво-тербеком в команде по американскому футболу. Я стану путешественником, буду заниматься морскими и горными приключениями и спасать людей по пути. У меня будет красная «Феррари», и мне никогда не придётся подвозить других».

«Звучит как чудесная мечта», — сказал Бог, — «надеюсь, твоя мечта сбудется».

Позже, однажды во время игры в футбол, мальчик повредил колено. С тех пор он больше не мог лазать по горам, забираться на деревья, не говоря уже о морских путешествиях. Поэтому он изучил бизнес-менеджмент, а затем занялся торговлей медицинским оборудованием.

Он женился на нежной и красивой девушке с длинными чёрными волосами, но она была невысокого роста, и у неё были не голубые, а карие глаза; она не умела играть на гитаре и даже не умела петь, зато прекрасно готовила и прекрасно рисовала цветы и птиц.

Поскольку ему приходилось заниматься делами, он жил в высотном здании в центре города, откуда открывался вид на голубое море и мерцающие огни. У входа в его квартиру не было статуи сенбернара, но у него была длинношерстная кошка.

У него три прекрасные дочери, и самая младшая, сидящая в инвалидном кресле, — самая милая из них. Все три дочери очень любят своего отца. Хотя они не могут играть с отцом в футбол, иногда они вместе ходят в парк играть в фрисби, а младшая дочь сидит под ближайшим деревом, играет на гитаре и поет мелодии, которые так приятно слушать и которые надолго остаются в сердце.

Он ведёт богатую и комфортную жизнь, но у него нет красного «Феррари». Иногда ему приходится забирать и доставлять грузы — причём некоторые из них даже не его.

Однажды утром, проснувшись, он вспомнил о своей мечте, которая была у него много лет назад. «Мне так грустно», — не переставал он говорить окружающим, жалуясь на то, что его мечта не сбылась. Чем больше он говорил, тем грустнее ему становилось; он даже стал считать, что всё, что с ним происходит сейчас, — это шутка Бога над ним. Он не хотел слушать ни слов утешения жены, ни советов друзей.

В конце концов он от печали заболел и попал в больницу. Однажды ночью все ушли домой, и в палате осталась только медсестра. Он обратился к Богу: «Помнишь, как я, будучи маленьким мальчиком, рассказывал Тебе о своей мечте?»

«Это была прекрасная мечта», — сказал Бог.

«Почему Ты не позволил мне осуществить мою мечту?» — спросил он.

«Ты уже осуществил его», — сказал Бог. «Просто я хотел удивить тебя, дав тебе то, о чём ты и не думал. Думаю, тебе стоит обратить внимание на то, что я тебе дал: нежную и красивую жену, хорошую работу, уютный дом, трёх милых дочерей — это лучшее сочетание».

«Да», — перебил он Бога, — «но я думал, что Ты дашь мне то, чего я действительно хотел».

«Я тоже думал, что ты дашь мне то, чего я действительно хочу», — сказал Бог.

«А что ты хочешь?» — спросил он. Ему и в голову не приходило, что у Бога тоже могут быть желания.

«Я хочу, чтобы ты был счастлив благодаря тому, что я тебе дал», — сказал Бог.

Он всю ночь размышлял в темноте. Он решил, что у него будет новая мечта: он заставит себя мечтать именно о том, что у него уже есть.

Позже он выздоровел и выписался из больницы, счастливо живя в квартире на 47-м этаже, наслаждаясь мелодичными голосами детей, карими глазами жены и изящными картинами с изображением цветов и птиц. По вечерам он смотрел на море и с удовлетворением наблюдал за мерцающими огнями тысяч домов.

На самом деле счастье есть у каждого из нас, и это счастье — настоящее. Оптимист воспринимает всё это как ещё один дар Бога и с благодарностью наслаждается реальностью, а пессимист бездумно отбрасывает счастье, которое у него уже есть. Ведь у нас есть настоящее — какая же у нас причина не наслаждаться счастьем?

Удача часто улыбается оптимистам

Среди многочисленных министров одного короля был один, который отличался особой мудростью, и именно благодаря этой мудрости он пользовался особой любовью и доверием короля.

У мудрого вельможи была одна особенная черта: он всегда сохранял абсолютно позитивный настрой. Что бы ни случилось, он всегда стремился видеть хорошую сторону вещей и отвергал пессимистические точки зрения. Именно благодаря такому позитивному отношению к жизни мудрый вельможа действительно помог королю удачно разрешить множество сложных дел, за что пользовался глубоким уважением монарха, который во всех вопросах обращался к нему за советом.

Король очень любил охотиться, и однажды во время преследования дичи он случайно получил травму и сломал один сустав указательного пальца. Охваченный сильной болью, король немедленно вызвал мудрого министра, чтобы узнать его мнение об этом несчастном случае со сломанным пальцем.

Мудрый вельвин, оставаясь верным своему стилю, спокойно и непринуждённо сказал королю, что это, по-видимому, к лучшему, и посоветовал королю смотреть на ситуацию с позитивной стороны.

Услышав это, король пришёл в ярость, решив, что мудрый вельможа насмехается над ним, и тут же приказал своим слугам арестовать его и заключить в тюрьму.

Когда рана на отрезанном пальце зажила, король забыл об этом происшествии и снова с воодушевлением занялся охотой. Но, как говорится, беда не приходит одна: он случайно вторгся со своим отрядом на территорию соседнего государства и был взят в плен группой дикарей, устроивших засаду в джунглях.

Согласно обычаям дикарей, вождя захваченного отряда необходимо было принести в жертву их богам, и поэтому короля поместили на жертвенник. Как раз в тот момент, когда начинался ритуал жертвоприношения, ведущий его шаман вдруг вскрикнул.

Оказалось, что шаман заметил, что у короля отрезан кусочек указательного пальца, а согласно законам их племени, принесение в жертву богам неполноценного жертвенного дара влечет за собой их гнев. Дикари поспешно сняли короля с жертвенника, изгнали его и схватили одного из сопровождавших его министров, чтобы принести его в жертву.

Король в смятении вернулся ко двору, радуясь, что чудом избежал гибели, но вдруг вспомнил слова мудрого вельможи о том, что отрезанный палец — это действительно благо, и тут же освободил его из темницы, а также лично извинился перед ним.

Мудрый вельможа по-прежнему сохранял свой позитивный настрой, с улыбкой простил короля и сказал, что всё это — к лучшему.

Король, не желая сдаваться, спросил: «Ты говоришь, что отрезанный палец — это хорошо, и теперь я могу с этим согласиться. Но если ты скажешь, что, что я, из-за своего недоразумения, запер тебя в темнице, где ты страдал, — это тоже хорошо?»

Мудрый вельможа с улыбкой ответил: «То, что я находился в темнице, конечно же, было благом. Ваше Величество, подумайте: если бы я сегодня не был в темнице, кто бы тогда сопровождал Вас на охоте?»

У каждого события есть две стороны, и этот мудрый вельможа выбрал ту, которая свидетельствовала о его мудрости.

Оптимизм — это позитивное отношение к жизни. Оптимист всегда смотрит на всё с оптимизмом; даже сталкиваясь с трудностями и неудачами, он считает это благом, и такая жизнь, конечно же, часто приносит неожиданные радости.

Сохраняйте душевное равновесие, оставайтесь самим собой

Придирчивость делает человека узколобым.

В Библии есть такая история.

Бог подобен хозяину, который ранним утром вышел нанять рабочих для своего виноградника. Он договорился с ними о дневном заработке в один «дена» и отправил их в виноградник.

Примерно в третьем часу он снова вышел и, увидев других людей, без дела стоящих на улице, сказал им: «Идите и вы в мой виноградник! Я дам вам по «дене» в день». И они пошли.

Примерно в шестой и девятой часах он снова вышел и поступил так же.

Примерно в одиннадцатый час он снова вышел, увидел ещё нескольких людей, стоящих там, и сказал им: «Почему вы стоите здесь без дела весь день?»

Те ответили ему: «Потому что никто нас не нанял».

Он сказал им: «Идите и вы в мою виноградную лозу!»

Вечером хозяин виноградника сказал своему управляющему: «Позови их и раздавай им плату, начиная с последних до первых».

Те, кто пришли около одиннадцатого часа, получили по «дене».

Те, кто был нанят первым, придя, думали, что получают больше, но и они получили по одному «дену».

Как только они получили деньги, они стали жаловаться хозяину: «Эти последние нанятые проработали всего один час, а ты ставишь их наравне с нами, которые весь день мучились от жары. Разве это справедливо?»

Он ответил одному из них: «Друг! Я не обидел тебя: разве ты не договорился со мной о «дене»? Возьми своё и уходи! Я хочу, чтобы пришедшие последними получили то же, что и ты. Разве я не вправе распоряжаться своим имуществом так, как хочу? Или ты завидуешь тому, что я благотворю другим?»

Рассмотрим теперь следующую притчу:

Однажды король отправился один прогуляться по саду и, к своему величайшему удивлению, обнаружил, что все цветы, травы и деревья в саду завяли, и в саду царил пустота. Позже король узнал, что дуб покончил с собой из-за того, что не был таким высоким и стройным, как сосна; сосна же умерла от того, что не могла приносить столько плодов, как виноград; виноград сетовал на то, что весь день ползает по шпалере, не может стоять прямо и не может цвести такими красивыми и милыми цветами, как персиковое дерево, и поэтому тоже умер; ипомея тоже заболела, потому что сожалела, что не пахнет так сладко, как сирень; остальные растения

тоже были подавлены и безжизненны, только крошечная трава «сердечное утешение» буйно росла.

Король спросил: «Маленькая травичка утешения, все остальные растения завяли, почему же ты, маленькая травичка, такая храбрая и оптимистичная, ничуть не унываешь?»

Травинка ответила: «О король, я ничуть не унываю и не разочаровываюсь, потому что знаю: если бы вы, король, захотели дуб, сосну, виноградную лозу, персиковое дерево, ипомею, сирень и так далее, вы бы велели садовнику посадить их; а я знаю, что вы хотите, чтобы я росла именно здесь, как маленькая травинка, приносящая умиротворение».

Другие — это другие, а ты — это ты. Что бы ни получили другие — будь то удача или результат их усилий — нам не нужно им завидовать и тем более не следует ревновать.

У тебя есть свои сильные стороны и достоинства, и быть самим собой важнее всего на свете.

Почему ты не можешь стать чемпионом

Гнев может превратить человека в другого человека.

Проходил турнир, приковавший внимание всего мира: чемпион мира по бильярду был в шаге от защиты титула. Ему оставалось только забить последний черный шар № 8, и прозвучала бы победная мелодия. Именно в этот момент откуда-то прилетела муха. Сначала она села на руку, держащую кий. Чувствуя легкий зуд, чемпион остановился. Муха улетела, но на этот раз приземлилась на нахмуренные брови чемпиона. Чемпион был вынужден неохотно остановиться и раздражённо попытаться отгонять муху. Муха снова ловко ускользнула. Чемпион глубоко вздохнул и снова приготовился к удару. Боже мой! Он обнаружил, что муха вернулась и, словно призрак, приземлилась на восьмой чёрный шар. Чемпион пришёл в ярость и, подняв кий, ударил по мухе. Муха, испугавшись, улетела, но кий задел чёрный шар, и тот, конечно же, не попал в лузу. Согласно правилам игры, очередь удара перешла к сопернику. Соперник воспользовался шансом, спасся в последний момент и за один раз забил все шары, которые ему оставалось забить.

Не сумев защитить титул, чемпион смертельно возненавидел эту муху. К сожалению, впоследствии он заболел неизлечимой болезнью и больше не имел возможности выйти на поле. На смертном одре он всё ещё не мог простить той мухе. Судьбы одной мухи и одного чемпиона переплелись — возможно, это было просто совпадение. Если бы чемпион смог сдерживать гнев и спокойно дожидаться, пока муха улетит, финал этой истории, возможно, пришлось бы переписать.

Вспыльчивость и агрессивность — эмоции, присущие многим людям, и именно из-за этого люди часто теряют главное из-за мелочей. Только научившись контролировать свои эмоции, ты сможешь стать победителем. В противном случае твой гнев лишит тебя здравого смысла, и ты проиграешь самому себе.

Стань хозяином своего счастья

Столкнувшись с какой-либо ситуацией, обязательно воспользуйтесь правом выбора. Отбросьте негативные и пессимистичные мысли, выберите позитивные и оптимистичные — и счастье придет к вам. Вы — хозяин своего счастья.

Джерри — менеджер отеля, и у него всегда отличное настроение. Когда его спрашивают, как у него дела, он отвечает: «Я безмерно счастлив».

Если у кого-то из коллег плохое настроение, он подсказывает ему, как смотреть на вещи с положительной стороны. Он говорит: «Каждое утро, как только просыпаюсь, я говорю себе: „Джерри, у тебя сегодня два выбора: ты можешь выбрать хорошее настроение или плохое. Я выбираю хорошее настроение“. Каждый раз, когда происходит что-то плохое, я могу выбрать: стать жертвой или извлечь из этого урок. Я выбираю второе». Жизнь — это выбор, и нужно научиться выбирать, как реагировать на различные ситуации. В конечном счёте, ты сам выбираешь, как относиться к жизни».

Однажды его остановили трое вооружённых преступников. Они открыли по нему огонь.

К счастью, его обнаружили достаточно рано, и Джерри доставили в отделение неотложной помощи. После 18 часов реанимационных мероприятий и нескольких недель тщательного лечения Джерри выписали из больницы, хотя в его теле осталась небольшая часть осколков.

Через шесть месяцев его встретил один из друзей. Друг спросил, как у него дела, и тот ответил: «Я счастлив как никогда. Хочешь посмотреть на мой шрам?» Друг посмотрел на шрам, а затем спросил, о чём он думал в тот момент. Джерри ответил: «Когда я лежал на земле, я сказал себе, что у меня есть два выбора: либо умереть, либо жить. Я выбрал жизнь. Медики были очень добры, они сказали мне, что я поправлюсь. Но когда они закатали меня в отделение неотложной помощи, я прочитал в их глазах: „Он уже мертвец“. Я понял, что мне нужно что-то предпринять».

«А что ты предпринял?» — спросил друг.

Джерри сказал: «Одна медсестра громко спросила меня, на что у меня аллергия. Я сразу ответил: „Есть“. В этот момент все врачи и медсестры замолчали, ожидая, что я скажу дальше. Я глубоко вдохнул, а потом громко закричал: „Пуля!“ Среди всеобщего хохота я добавил: „Пожалуйста, лечите меня как живого человека, а не как мертвеца“».

Так Джерри и выжил.

Изысканная романтика

Когда тратишь слишком много денег, это уже не романтика, а расточительство.

Вечером Юйцзин прогуливалась у пешеходного моста и увидела, как молодой парень с трудом тащил девушку на мост, а на его лбу выступили мелкие капельки пота. Юйцзин поспешила подойти, чтобы поддержать его, и спросила: «Она заболела? Я помогу вам вызвать такси, чтобы отвезти её в больницу». Молодой парень не обратил на Юйцзин внимания.

Когда они поднялись на пешеходный мост, девушка вдруг громко рассмеялась, и молодой человек поспешно извинился перед Юйцзином: «Простите, спасибо вам, мы просто играли в игру».

«Что?» — Юйцзин почувствовала неловкость и даже немного разозлилась.

Девушка только через некоторое время перестала смеяться и рассказала Юйцзин, что сегодня у них третья годовщина свадьбы, и они специально взяли отпуск, чтобы пойти погулять по магазинам. «У него нет денег, я не хочу, чтобы он покупал мне подарки, но у него есть сила, поэтому я попросила его отнести меня на пешеходный мост. Он прошел всего три раза туда и обратно и уже устал. А когда наступит 30-я годовщина нашей свадьбы, я заставлю его пройти 30 раз туда и обратно, чтобы его старые кости сломались от усталости...» — девушка прижалась к плечу молодого человека и снова рассмеялась.

С точки зрения постороннего наблюдателя, эта девушка выглядела вульгарно, даже уродливо, но в этот момент её баловали, как нежную принцессу.

Многие часто думают, что романтика обязательно связана с цветами, свечами и музыкой, но не знают, что в мире существует ещё и такая своеобразная романтика бедняков.

Романтика — это приправа жизни, и нет человека, который бы не любил романтику, будь то молодые или пожилые, богатые или бедные. Просто способы её выражения у всех разные, но одно остаётся общим — это выражение романтических чувств.

Рецепт счастья

Почему вы весь день угрюмы и несчастны? Может быть, это из-за тех забот, которые вас одолевают? Нет, дело в вас самих. Попробуйте найти способ сделать себя счастливым, настройте свой внутренний настрой.

1. Объявите, что сегодня — ваш день.

Составьте список из пяти вещей, которые вам нравятся, но которыми вы редко занимаетесь. Например: купить красивую одежду, принять ванну, посмотреть хороший фильм, послушать прекрасную музыку, выбрать любимую книгу, посидеть в «Макдоналдсе», попивая кофе

и слушая музыку, а когда устанете — время от времени поднимать глаза и наблюдать за проходящими мимо людьми. Вы также можете постараться сделать все эти пять вещей за один день.

2. Не говорите: «Как только я похудею на десять килограммов, как только у меня появятся хорошие друзья, как только я найду новую работу, я стану счастливым».

Зачем откладывать счастье на потом? Завершение работы, прочтение статьи, уборка в комнате, стирка сегодняшнего белья — даже небольшой успех может принести вам радость.

3. Займите себя чем-нибудь.

Не пытайтесь уходить от мира — чем больше вы заняты работой и общением с друзьями, тем легче вам будет отбросить свои заботы.

4. Сделайте что-нибудь хорошее для других.

Это не только отвлечёт вас от страданий, но и подарит радость другим. Посмотрите: какой же вы хороший человек!

5. Улыбайтесь, искренне улыбайтесь.

Исследования показывают, что мы можем «обмануть» свой организм и ввести его в состояние счастья, даже если на самом деле мы не чувствуем себя счастливыми. Улыбка, как и настоящее счастье, оказывает реальное благотворное влияние на наше сердце, кровяное давление и мозг.

6. Приступайте к действиям!

Если вы можете устранить причину своих переживаний, например, выполнив работу к сроку, то сделайте это немедленно. Расскажите близкому другу о ситуации, которая вызывает у вас беспокойство, и сразу же примите меры, чтобы избавиться от мучительных эмоций.

7. Примите тот факт, что идеальных людей не бывает.

Мы часто сравниваем себя с другими: сравниваем работу, достижения, внешность, способности; но при этом мы упускаем из виду их недостатки и проблемы. Помните: ни один человек не идеален.

8. Поменяйте себя к лучшему.

Удовлетворение своей внешностью — это половина душевного счастья. Сделайте новую причёску, ухаживайте за кожей лица, носите подходящую и свежую одежду. Уверенные в себе и ухаживающие за своей внешностью люди заслуживают большего уважения со стороны окружающих.

9. Заботьтесь о себе.

Возможно, в детстве, когда вам было грустно, мама укладывала вас в горячую ванну. Теперь вы можете заварить себе чашку горячего чая и немного полежать в постели. Вы уже взрослый человек и способны заботиться о себе и дарить себе радость.

10. Проведите самооценку.

Запишите всё, чем вы занимались в прошлом. Теперь вы можете увидеть, что жизнь не так плоха, как вам казалось.

11. Занимайтесь спортом!

Плохое настроение истощает нашу энергию и силы, поэтому очень важно заниматься спортом, чтобы ускорить обмен веществ. Усиление кровообращения не только придаст вам энергии, но и улучшит ваше душевное состояние.

12. Купи себе недорогой ароматический тоник.

Это эфирные масла: всего несколько капель помогут вам взбодриться и избавиться от дурного настроения. Не считайте это мелочью и не пренебрегайте этим.

13. Обнимите партнера, ребенка или что-нибудь другое.

Хотя ваша собака или кошка и не так милы и красивы, как ваш супруг или ребёнок, поглаживание или объятие питомца поможет снизить артериальное давление и уменьшить напряжение.

14. Отбросьте мрачные мысли.

Если из-за сложившихся обстоятельств вы не можете что-то сделать, не обсуждайте это с другими, чтобы не усугубить свои страдания. Как только мрачные мысли проникают в ваш разум, сразу же переключитесь на что-то другое.

15. Счастье — это не обязательно восторг и ликование.

Нам нужно мягкое и длительное счастье: ежедневное хорошее настроение помогает сохранить здоровье!

16. Ищите радость в мелочах повседневной жизни.

Пейзажи вокруг, цветы и птицы, неожиданный звонок друга — все это мелочи вашей повседневной жизни, но они дарят вам легкое удовольствие, которое делает вас счастливыми.

17. Питайтесь здоровой пищей.

Питание тесно связано с душевным состоянием. Если вам хочется шоколада, лучше съешьте сложные углеводы — лапшу или рис, — ведь они стимулируют выработку в организме большего количества серотонина. Это гормон, который поднимает настроение.

18. Загляните в магазин косметики и попросите несколько бесплатных пробников новых косметических средств. Знание новых тенденций в косметике пойдет на пользу вашей красоте и уходу за кожей, и вы сможете извлечь из этого удовольствие.

19. Не мучайте себя.

Постоянные беспокойства о будущем заставят вас жить в тревоге. Полностью отбросьте эти мысли и думайте только о том, как сделать себя счастливой.

20. Побалуйте себя букетом цветов.

Поставьте его у кровати или на рабочий стол — как только вы почувствуете аромат цветов, вы вспомните, как хорошо к себе относитесь, и это наполнит ваше сердце радостью.

21. Смейтесь от души.

Эксперты отмечают, что громкий смех, задействующий всё тело, ускоряет сердцебиение и обмен веществ, а также способствует выработке гормонов, оказывающих успокаивающее действие.

22. Не мечтайте постоянно, а действуйте.

Если вы хотите записаться на занятия аэробными танцами, сразу же найдите объявление и позвоните, чтобы записаться. Не позволяйте жизни управлять вами — это вы должны управлять своей жизнью, и действие — важный способ этого.

23. Выйдите за рамки привычного!

Сделайте что-нибудь необычное: например, пообедайте в другом месте или встаньте на час раньше, чтобы прогуляться по парку — всё это может принести вам радость.

24. Общайтесь с людьми, которые делают вас счастливыми.

Стоит ли поддерживать связь с «друзьями», которые вас расстраивают? Общайтесь с теми, кто заставляет вас смеяться от души. Я перечислил столько способов стать счастливее не для того, чтобы вы применили каждый из них. Просто хочу напомнить вам: в суете повседневной жизни не забываете ли вы о том, чтобы порадовать себя?

Я хочу смеяться по всему миру

Только люди умеют смеяться. Деревья тоже «кровоточат», когда их ранят, а животные воют и стонут от боли и голода, но только я обладаю даром смеха и могу от души хохотать в любой момент. С этого дня я буду приучать себя смеяться.

Смех способствует пищеварению, смех снимает стресс, смех — секрет долголетия. Теперь я наконец-то освоил его.

Я хочу смеяться по всему миру.

Я смеюсь над собой, потому что люди, считающие себя выше других, часто выглядят смешно. Ни в коем случае нельзя попадать в эту душевную ловушку. Хотя я и являюсь величайшим чудом Творца, разве я не капля в океане? Действительно ли я знаю, откуда я пришёл и куда иду? Не покажутся ли вещи, которые меня беспокоят сейчас, глупостями через десять

лет? Почему я позволяю мелким и незначительным делам, происходящим сейчас, беспокоить меня? Сколько воспоминаний о закатах останется в этой бесконечной реке истории?

Я хочу смеяться над всем миром.

Когда меня обижают, когда я сталкиваюсь с неприятностями, я только плачу и проклинаяю — как же мне тогда улыбаться? Есть одна мудрая пословица, которую я буду повторять снова и снова, пока она не проникнет в самую глубину моей души и не поможет мне всегда сохранять хорошее настроение. Эти слова, унаследованные из древних времён, помогут мне преодолеть трудности и сохранить равновесие в жизни. Эта мудрая пословица гласит: «Всё это пройдёт».

Я хочу улыбаться всему миру.

Всё, что происходит в этом мире, в конце концов станет прошлым. Когда я на грани срыва, я утешаю себя: «Всё это пройдёт»; когда я пребываю в самодовольстве от успеха, я напоминаю себе: «Всё это пройдёт»; когда я нахожусь в нищете, я говорю себе: «Всё это пройдёт»; когда я богат, я тоже говорю себе: «Всё это пройдёт». Да, те, кто когда-то строил пирамиды, уже давно ушли из жизни и похоронены под холодным камнем, а сами пирамиды однажды тоже будут погребены под песком. Если всё на свете в конце концов обречено на исчезновение, зачем же мне так придираюсь к сегодняшним успехам и неудачам?

Я хочу озарить мир смехом.

Я хочу украсить сегодняшний день смехом, я хочу осветить ночь песней; я больше не буду мучительно искать счастье, я хочу забыть о печали в суете работы; я хочу наслаждаться сегодняшней радостью, ведь её нельзя запасти, как продовольствие, и она не похожа на вино, которое с годами становится всё лучше. Я не живу ради будущего — сегодня сею, сегодня и пожинаю плоды.

Я хочу смеяться над всем миром.

В смехе всё обретает свою истинную сущность. Я смеюсь над своими неудачами, и они превращаются в облака грез; я смеюсь над своими успехами, и они возвращаются к своему первоначальному облику; я смеюсь над злом, и оно уходит от меня; я смеюсь над добротой, и она расцветает. Я хочу заражать других своей улыбкой; хотя моя цель и эгоистична, но это действительно путь к успеху, ведь нахмуренные брови заставят клиентов отвернуться от меня.

Я хочу улыбаться всему миру.

Отныне я буду проливать слёзы только от счастья, ведь слёзы печали, раскаяния и разочарования бесполезны; только улыбка может принести богатство, а добрые слова — построить замок.

Я больше не позволю себе, став важным, умным, уважаемым и сильным, забыть, как смеяться над собой и всем, что меня окружает. В этом отношении я всегда буду как маленький ребёнок, ведь только став снова ребёнком, я смогу уважать других и не буду самонадеянным.

Я хочу смеяться по всему миру.

Пока я могу смеяться, я никогда не буду беден. Это тоже дар, и я больше не буду его растрачивать. Только в смехе и радости я могу по-настоящему почувствовать вкус успеха. Только в смехе и радости я могу насладиться плодами своего труда. Если это не так, я потерплю неудачу, потому что радость — это приправа к изысканному вину. Чтобы насладиться успехом, сначала нужна радость, а смех — это её спутница.

Я хочу быть счастливым.

Я хочу успеха.

Секрет 111-летнего старика

Однажды супружеская пара беседовала за обедом. Жена, увлекшись разговором, нечаянно произнесла фразу, которая прозвучала не слишком приятно. Неожиданно муж тщательно проанализировал её, после чего, почувствовав недовольство, вступил с женой в ссору, в результате которой опрокинул обеденный стол и, швырнув рукав, ушёл.

В нашей жизни подобные примеры не редкость, но если вдуматься, то, конечно же, это случай, когда из-за мелочи теряется главное, и потеря превышает выгоду. Нельзя не сказать, что они действительно немного мелочны и слишком придают значения окружающим мелочам. На самом деле, беспокойства многих людей вызваны не какими-то грандиозными событиями, а как раз чрезмерным вниманием к мелочам, придирками и «придирчивостью».

Например, некоторые люди любят тщательно анализировать каждое слово собеседника и вдвойне жалуются на чужие ошибки; они долго не могут забыть о своих успехах и неудачах, чрезмерно чувствительны ко всему, что происходит вокруг, и всегда искажают и преувеличивают поступающую информацию. На самом деле такие люди, руководствуясь узким и наивным образом мышления, создают для себя ужасную душевную тюрьму — это типичный пример того, как человек сам навлекает на себя беды. Они не только делают свою жизнь изнурительной, но и вызывают беспомощность у окружающих, тем самым плетя себе жизнь, полную страданий.

Следует помнить: если в жизни укоренится привычка чрезмерно придавать значение мелочам и скрупулёзно всё рассчитывать, со временем множество мелких неприятностей превратятся в серьёзные проблемы.

На самом деле, в этом вопросе древние мудрецы уже давно пришли к трезвому и глубокому пониманию: ещё более двух тысяч лет назад афинский государственный деятель Перикл обратился к людям с громким предупреждением: «Внимание, господа, мы слишком много времени тратим на мелочи!» Позже французский писатель Моруа ещё более глубоко отметил: «Мы часто теряем рассудок из-за мелких и незначительных дел, о которых следовало бы быстро забыть. Мы живём в этом мире всего несколько десятков лет, но при этом зря тратим много драгоценного времени, заикливаясь на скучных мелочах». Эти слова действительно заставляют задуматься. Привычка уделять чрезмерное внимание мелочам seriously ухудшает качество нашей жизни и лишает её блеска. Очевидно, что это самый глупый выбор.

111-летний Чэнь Чунь, вернувшийся из Тайваня и поселившийся здесь, сказал одну замечательную фразу: «Любое дело — это рай, если ты его понимаешь, и ад, если не понимаешь. Раз уж мы живём, нужно жить хорошо». На самом деле, принесет ли что-то неприятности и беспокойство, полностью зависит от того, как мы к этому относимся и как с этим справляемся. Как говорится, «всё зависит от человека», и результаты могут быть совершенно разными. Поэтому американский психолог Дэвид Бернс предложил «когнитивную терапию» для избавления от беспокойства — метод, позволяющий избежать беспокойства и болезней путём изменения способа восприятия и реакции на события. Для этого нам, прежде всего, нужно научиться не придавать значения мелочам и по-другому смотреть на всё, что происходит вокруг.

Не придавать значения — это значит не воспринимать всё слишком всерьёз, не заикливаться на мелочах, не слишком заботиться о репутации, не быть придирчивым и мелочным; не заикливаться на незначительных мелочах; не придавать чрезмерного значения потере или обретению славы и богатства; не нервничать и не выходить из себя из-за пустяков, не кричать при малейшем поводе, чтобы в итоге не упустить главное из-за мелочей и не пожалеть об этом; не будьте слишком подозрительными и чувствительными, не перекручивайте смысл слов других; не преувеличивайте факты, не выдумывайте мнимых врагов; не относите всех представителей противоположного пола, разговаривающих с вашим любимым человеком, к категории «третьих лиц» и не питайте к ним тайную вражду; и не будьте, как Лин Даю, которая плакала при виде падающих цветов, грустила при звуках музыки, была чрезмерно сентиментальна и постоянно жалела себя.

Помните: в жизни порой действительно нужна немного широта взглядов. Не придавать значения — это тоже способ создать для себя психологическую защитную линию. Не только не создавать самими собой поводов для беспокойства, но и, даже сталкиваясь с действительно негативной информацией или неприятными событиями, относиться к ним спокойно, делать вид, что ничего не слышишь, не обращать на них внимания, стремясь к тому, чтобы «тело

было устойчиво, как гора, а сердце спокойно, как безветренная вода», «пусть бушуют ветры и волны, а я спокойно сижу на рыбацкой лодке».

Это и есть чудесный способ самозащиты, и чудесная стратегия для того, чтобы твердо держаться своей цели и отсекал помехи. В конце концов, наши силы ограничены: если мы будем повсюду заикливаться на мелочах и обременять себя пустяками, то за всю жизнь ничего не добьемся.

Не придавать значения — это также проявление широты взглядов, великодушия и терпимости. Море принимает все реки, и именно в его вместительности заключается его величие. Обладая широким кругозором и великодушием, очень легко распрощаться с мелочностью и посредственностью. А когда вы обретаете широту взглядов и терпимость, естественным образом появляются легкость и чувство юмора, что придает вашему характеру особый шарм.

Безразличие, в конечном счёте, является проявлением высокого уровня воспитания, благородной личности и великой жизненной мудрости. Те, кто во всём придирается к другим и спорит за каждую мелочь, считают себя умными, но на самом деле, руководствуясь мелкой хитростью, совершают большие глупости, из-за мелкой выгоды навлекают на себя большие неприятности; а безразличие — это отсутствие соперничества, «деятельность через бездействие», «великая мудрость, похожая на глупость», и радость от этого безгранична!

Человек, которому всё равно, — это человек, превзошедший себя, человек, живущий беззаботно. Освободившись от оков и пут мелочей, он обретает свободу и получает целый мир, где может свободно разгуляться.

Конечно, безразличие не равносильно бегству от реальности, это не бесчувственность, не душевный упадок и пассивное уединение после того, как человек «прозрел мир»; это не тот «аутсайдер», о котором пишут писатели, — холодный, как лед, и равнодушный ко всему. Это скорее стратегия жизни, полная непринужденности, широты взглядов и легкости, которую человек выбирает на пути к великой цели. Если вам удастся так жить, вы, естественно, обретете счастливую и прекрасную жизнь. Судя по всему, именно настроением определяет судьбу.

Настройте себя правильно — и вы станете счастливым человеком

Несчастье уже произошло, и сколько бы вы ни скорбели, это ничего не изменит, но если вы решите встретить его с позитивным настроем, то станете самым счастливым человеком.

Митчелл когда-то был несчастным человеком.

В результате несчастного случая более 65 % его кожи было обожжено, из-за чего ему пришлось перенести 16 операций. После операций он не мог взять вилку, позвонить по телефону и самостоятельно сходить в туалет, но Митчелл, бывший морской пехотинец, никогда не считал себя побежденным. Он сказал: «Я вполне могу управлять кораблём своей жизни; я могу выбрать, рассматривать ли текущую ситуацию как отступление или как отправную точку». Через шесть месяцев он снова смог пилотировать самолёт!

Митчелл купил себе викторианский дом в штате Колорадо, а также приобрел недвижимость, самолёт и бар; позже он вместе с двумя друзьями основал компанию, специализирующуюся на производстве печей, работающих на древесном топливе, которая впоследствии стала второй по величине частной компанией в штате Вермонт.

На четвёртый год после основания компании Митчелл во время взлёта на своём самолёте снова упал на взлётную полосу, в результате чего у него были раздроблены двенадцать позвонков, и он навсегда остался парализованным ниже пояса! «Я не понимал, почему всё это постоянно происходит со мной, что же я натворил, чтобы заслужить такое наказание?»

Митчелл, тем не менее, решил не сдаваться и ни на йоту не отступать, а днём и ночью упорно трудился, чтобы обрести максимальную самостоятельность. Он был избран мэром городка Лоне-Пик в штате Колорадо, чтобы защитить природную красоту и окружающую среду этого городка от разрушения в результате добычи полезных ископаемых. Позже Митчелл бал-

лотировался в Конгресс, и с помощью лозунга «Не просто ещё один красавчик» он превратил своё некрасивое лицо в преимущество.

Несмотря на ужасающую внешность и ограниченную подвижность, Митчелл влюбился, женился, получил степень магистра государственного управления и продолжал заниматься авиацией, экологической деятельностью и публичными выступлениями.

Митчелл сказал: «До того, как я стал инвалидом, я мог делать десять тысяч вещей, а теперь могу делать только девять тысяч. Я могу сосредоточиться на той тысяче дел, которые мне больше не по силам, или же обратить внимание на те девять тысяч, которые я всё ещё могу делать. Я хочу сказать вам, что в моей жизни было два серьёзных удара судьбы. Если я смог не использовать эти неудачи как повод отказаться от своих усилий, то, возможно, и вы сможете по-новому взглянуть на те события, которые до сих пор мешали вам двигаться вперёд. Вы можете сделать шаг назад, посмотреть на ситуацию с более широкой точки зрения, и тогда у вас появится возможность сказать: «Может быть, это и не так уж страшно!»

Секрет правильного настроения: рецепт вечного счастья

В этом мире счастье не означает отсутствие забот, а счастье не означает отсутствие проблем. Так можно ли людям сохранять радостную жизнь на протяжении всей жизни? Ознакомьтесь с восемью пунктами ниже:

1. Признавайте свои слабости. Никто не идеален, и даже золото не бывает абсолютно чистым. Признавайте свои слабости, с готовностью принимайте советы и рекомендации других и имейте смелость признать, что вам нужна помощь.

2. Извлекайте уроки. Столкнувшись с неудачами и поражениями, следует извлекать из них уроки и смело идти вперёд.

3. Иметь чувство справедливости. Будьте честны и справедливы в жизни, и друзья с радостью будут вам помогать.

4. Умейте приспосабливаться. Относитесь к жизни спокойно: в течение жизни каждый сталкивается с неожиданными ударами судьбы или другими несчастьями, к которым нужно относиться объективно и принимать их такими, какие они есть.

5. Быть готовым помогать другим. Помогая другим и поддерживая с ними гармоничные отношения, вы естественным образом заслужите уважение окружающих.

6. Прощение Когда с вами обращаются несправедливо, необходимо прощать и проявлять сочувствие к другим.

7. Верность своим убеждениям При выполнении любого дела необходимо оставаться верным своим убеждениям.

8. Бодрость духа Если постоянно помнить об этом и следовать этому, радость всегда будет в вашем сердце.

Глава 2. Пессимистический настрой

Люди с пессимистическим настроем, с одной стороны, не видят своих сильных сторон и преимуществ, из-за чего часто не могут добиться успеха в карьере из-за недостатка уверенности и смелости; с другой стороны, такие люди в психологическом плане часто относятся к себе отрицательно, не могут принять себя, из-за чего их душа длительное время пребывает в состоянии дисбаланса и растерянности, а в их жизни преобладают только страдания, разочарования и чувство неудачи.

Пессимизм заслоняет твой солнечный свет

Почему вы всегда терпите неудачи? Бесчисленные неудачи ввергают вас в мир тьмы, лишая возможности насладиться солнечным светом успеха. Задумывались ли вы когда-нибудь, кто же заслоняет ваш солнечный свет?

Каждый тип психологического настроения отражает индивидуальный взгляд человека на жизнь. В суровой реальности каждый неизбежно сталкивается с теми или иными ударами и неудачами: уныние из-за провала на вступительных экзаменах, страдания и печаль из-за разбитого сердца, потеря боевого духа из-за неспособности адаптироваться к быстрому темпу работы... В большинстве случаев такие психологические состояния являются проявлением слабой воли и незрелости человека. А эти ненормальные психологические состояния и пессимистический настрой зачастую приводят к страданиям в жизни и мешают правильно воспринимать окружающую действительность. Пессимист, по сути, смотрит на объективный мир через призму своих пессимистических и пассивных мыслей; в его представлении реальность в той или иной степени искажена. В современном обществе многие люди часто испытывают пессимистическое и растерянное отношение к будущему и жизни. Они безоговорочно отрицают своё прошлое, независимо от успехов или неудач, независимо от того, было ли оно блестящим или нет; их душа переполнена самообвинениями и страданиями, а уста не перестают выражать сожаления. Им не хватает уверенности в будущем, они погружены в полную растерянность, считают себя ни на что не годными, неспособными ничего сделать как следует; в своём восприятии они отрицают свои сильные стороны и способности, бесконечно преувеличивая свои недостатки.

Пессимистический настрой часто проистекает из чувства неудовлетворенности, связанного с невозможностью управлять окружающей обстановкой. Под «неудачей» понимается состояние напряжения, тревоги и эмоциональная реакция, возникающие в результате того, что достижение цели, к которой стремится человек под влиянием определённой мотивации, встречает препятствия, которые невозможно преодолеть. Факторы, приводящие к возникновению ситуаций неудачи, разнообразны; причины, вызывающие такие ситуации, различаются по степени важности и интенсивности; реакции отдельных людей или групп на ситуации неудачи также значительно различаются. Эти три составляющие формируют основной механизм функционирования «цикла неудач».

Причины, вызывающие ситуации фрустрации, можно разделить на три категории: во-первых, под влиянием природной среды люди не могут достичь ожидаемых целей, что приводит к ощущению фрустрации. Например, в середине периода Западной Хань река Хуанхэ в районах Хэнань и Шаньдун неоднократно выходила из берегов, особенно в среднем течении у Хузикуо, где река постоянно прорывала дамбы, в результате чего округа и уезды в среднем и нижнем течении реки постоянно страдали от наводнений. Император Ву и сотни чиновников поспешили в зону бедствия, одновременно мобилизовав десятки тысяч рабочих, которые вместе с вельможами пытались засыпать устье реки, где грозил прорыв дамбы, но их усилия приносили лишь незначительные результаты.

Император Ву, «оказавшись у места прорыва и сожалея о том, что его усилия не увенчались успехом», испытал глубокое чувство неудовлетворенности. В состоянии крайнего уныния и растерянности он написал стихотворение «Песнь о тыкве», в котором выразил свое беспомощное настроение: «Тыква прорвалась, что же делать? Вода течет бурным потоком, и я боюсь, что она превратится в реку... Почему же она превращается в реку, как это жестоко? Наводнение не прекращается, и это огорчает нас». Во-вторых, это ситуации разочарования, вызванные социальными факторами. Несомненно, их влияние было гораздо более повсеместным и глубоким, чем в предыдущем случае.

Такие факторы, как напряжённость в межличностных отношениях, перипетии политической деятельности, трудности в экономической сфере, влияние общественных настроений, человеческих отношений, обычаев и традиций, а также конфликты групповых интересов и т. д., — всё это могло приводить к ситуациям разочарования. В первые годы Восточной Цзинь всё более явно проявлялась иерархическая структура браков, которая существовала ещё со времён Восточной Хань.

Представитель аристократического рода из Центральной Китая Ван Дао, считая себя ядром крупного рода, переселившегося на юг, хотел заключить брак с представителем аристократического рода из Южного Китая Лу Ваном, но Лу Ван, испытывавший чувство превосходства, с самого начала презирал бедных северных аристократов и весьма высокомерно ответил: «На террасе не растут сосны и кипарисы, а благоухающие и зловонные растения не помещаются в одну сосуд; пусть я и недарен, но по соображениям морали не могу стать первопроходцем в нарушении родственных связей!» Таким образом, попытка Ван Дао добиться руки Лу Вана потерпела неудачу.

Литератор Южной Сун Ян Янь, находясь в ситуации разочарования из-за чувства ответственности за то, что «нет пути служить стране», с грустью написал: «Всю свою жизненную энергию я потратил на то, чтобы стать таким измождённым, как сейчас; что же мне делать в конце года? Эту мысль я вверяю луне над рекой и передаю чайкам на песках!» В-третьих, ситуации разочарования, вызванные несоответствием между внутренними факторами личности, такими как умственные способности, физические возможности, физическое и психическое состояние, и ожидаемыми целями. Например, литераторы эпохи Западной Хань Сыма Сянжу и Ян Сюнь из-за заикания не могли «оживо обсуждать» с другими, что объективно повлияло на их карьерный путь. Очевидно, что такая ситуация вызвала у Сыма Сянжу и Ян Сюня чувство разочарования в отношении их надежд на карьеру.

Способность избавиться от психологического дискомфорта, вызванного ситуацией неудачи, и избежать поведенческих отклонений в таких ситуациях называется устойчивостью к неудачам. С социально-исторической точки зрения существует три типа людей, которые плохо переносят стресс, связанный с неудачами, и которые, реагируя на окружающую среду, часто проявляют пессимистический настрой.

Эти три типа следующие: во-первых, люди, которые в период от детства до зрелости не испытывали или почти не испытывали неудач, долгое время находились под чрезмерной опекой и излишней любовью, что привело к эмоциональной уязвимости и, как следствие, к трудностям в преодолении неудач; во-вторых, люди, которые в период от детства до зрелости испытывали недостаток необходимой защиты и поддержки, а также подвергались постоянному стрессу и ударам, связанным с неудачами, из-за чего им трудно или невозможно справляться с тревогой, вызванной неудачами; в-третьих, люди, которые в процессе взросления (особенно в детстве и юности) жили в достатке, а затем их положение резко ухудшилось. Из-за слишком большого контраста между этими двумя состояниями у человека возникает ностальгия по прошлому, и воспоминания о былом счастье заменяют борьбу с реальными неудачами. С объективной точки зрения способность человека переносить неудачи также связана со следующими четырьмя факторами: (1) силой мотивации к преодолению неудач; (2) масштабом этой моти-

вазии; (3) частотой возникновения неудач; (4) степень обратной связи, оказываемая на субъекта возможным усилением (например, наказанием), ослаблением или исчезновением неудач, сопровождающих его реакцию. Вышеупомянутые аспекты часто переплетаются между собой, оказывая на испытывающего неудачу субъекта сложное и всестороннее воздействие.

Люди с низкой устойчивостью к стрессу, вызванному неудачами, часто склонны смотреть на вещи с пессимизмом. А те, кто придерживается пессимистического мировоззрения, зачастую сталкиваются с неудачами, поскольку сомневаются в себе и всегда выбирают пассивный подход при принятии важных решений. Пессимизм может превратить человека, изначально полного жизненной энергии, в пассивного и покорного, всегда соглашающегося со всем, привыкшего к старым порядкам, не любящего перемен и слепо следующего усталым традициям, что приводит к угасанию духа, потере жизненной энергии, отсутствию дальновидности, мужества бороться и чувства социальной ответственности. Поведение пессимистов можно разделить на три типа:

1. Отшельники: Чао Фу, Сюй Юй, У Гуан, Цзянь Цзы и другие — известные отшельники древних времен. Эти люди, устав от всех мирских дел, уединились в глухих горах и отдалённых деревнях, занимаясь самосовершенствованием и самовоспитанием, возделывая землю и питаясь плодами своего труда, общаясь с высокими горами и журчащими ручьями, живя в окружении птиц и зверей, не желая вступать в мирские интриги и оскверняться их грязью. Представители этой школы отличаются спокойным душевным состоянием и лишены чувства великого сострадания.

2. Течение «самоистязания из-за скорби и гнева»: патриотические деятели и философы-спасители, разочарованные упадком родины и деградацией общества, стремившиеся сделать что-то для родины и общества, но всегда остававшиеся неудовлетворёнными. К этой категории относятся Цюй Юань, Цзя Шэн и другие.

3. Течение пассивного увлечения удовольствиями: представители этого течения — в основном люди, пережившие падение своей страны, разочаровавшиеся в обществе, либо неудачливые поэты, либо молодые люди, растратившие свой потенциал на пустые удовольствия; у них больше нет никаких надежд, и они потакают своим желаниям, чтобы заглушить боль. Эти пессимисты часто склонны целыми днями жаловаться, обвинять небо и других, впадать в отчаяние; они легко выбирают самоуничтожительные или пассивные способы отношения к жизни, легко погружаются в состояние, из которого невозможно выбраться, и в конечном итоге их судьба оказывается полна препятствий.

Пессимизм заставляет человека жить в мрачном мире, где нет ни солнечного света, ни надежды. Почему же эти пессимисты сами всегда закрывают перед собой солнечный свет?

Крайний пессимизм может привести к смерти

Оптимизм и пессимизм — это две типичные и наиболее фундаментальные склонности человека, которые влияют на наш образ жизни. Американские врачи провели следующий эксперимент: они давали пациентам плацебо. Плацебо представляло собой порошок, приготовленный из воды, сахара и пигмента. Когда пациенты верили в силу лекарства, то есть когда они оптимистично относились к эффективности плацебо, лечебный эффект был заметным. Если же сам врач был убеждён в эффективности этого препарата, лечебный эффект становился ещё более заметным. Этот факт был подтверждён экспериментально.

Пессимистическое отношение обусловлено психологическими факторами, но при этом оказывает влияние на органы и ткани организма; об этом свидетельствует один неожиданный случай. Один железнодорожник случайно оказался запертым в рефрижераторном вагоне; он ясно осознавал, что находится в рефрижераторном вагоне и, если не сможет выбраться, замёрзнет насмерть. Менее чем через 20 часов, когда рефрижераторный вагон открыли, человек уже был мертв; врачи подтвердили, что он замёрз. Однако при тщательном осмотре вагона выяснилось, что переключатель охлаждения не был включен. Рабочий действительно умер, потому

что был убежден: в условиях сильного холода выжить невозможно. Таким образом, в экстремальных ситуациях крайний пессимизм может привести к смерти. Оптимист же всегда исходит из того, что он добьётся успеха, то есть ещё до начала действий он уже на 85 % уверен в успехе. А пессимист ещё до начала действий уже убеждён, что его положение безнадежно.

Оставайтесь собой, отказывайтесь от пессимизма

Каждый из нас уникален в этом мире. Вы — это вы сами, и вам не нужно судить о себе или ограничивать себя в соответствии с чужими взглядами и стандартами, вам не нужно всегда подражать другим. Оставайтесь верными себе — это самое главное.

Жизнь каждого из нас формируется нами самими. Если мы научимся принимать себя такими, какие мы есть, ясно видеть свои сильные стороны и понимать свои слабости, то сможем уверенно идти к цели; так мы не будем тратить впустую время и силы, зря мучая себя. Обнаружить себя, оставаться верным себе — вот секрет спокойной и счастливой жизни, однако в реальной жизни многим это не удаётся.

Миссис Эс? О'Рей из Северной Каролины однажды сказала: «С детства я очень стеснялась. Я страдала избыточным весом, а круглое лицо делало меня ещё более полной. Моя мама была очень консервативной: она считала, что мне не нужно одеваться так нарядно и красиво, достаточно просто просторной и удобной одежды. Поэтому я всегда носила эту простую и просторную одежду, никогда не ходила ни на какие вечеринки и не участвовала в развлекательных мероприятиях; даже после поступления в школу я не выходила на улицу вместе с другими детьми. Поскольку моя застенчивость достигла безнадежной степени, я часто чувствовала себя отличной от других и нежеланной в обществе. Взрослея, я вышла замуж за мужчину, который был на несколько лет старше меня, но моя застенчивость осталась прежней. Семья мужа была уравновешенной и уверенной в себе, и казалось, что все их достоинства отсутствовали у меня. Живя в такой семье, я всегда старалась изо всех сил быть похожей на них, но у меня ничего не получалось. Домочадцы тоже хотели помочь мне вырваться из моего замкнутого состояния, но их благонамеренные поступки, напротив, заставляли меня закрываться ещё больше. Я стала нервной и раздражительной, избегала всех друзей и даже боялась звука дверного звонка. Я знала, что я неудачница, но не хотела, чтобы муж это заметил. Поэтому в общественных местах я всегда старалась вести себя очень весело, иногда даже переигрывала, из-за чего потом очень расстраивалась. В результате из моей жизни исчезла радость, я не видела смысла в жизни и поэтому думала о самоубийстве...»

Это типичный пример потери себя в реальной жизни. Впоследствии эта женщина не покончила с собой, так что же изменило судьбу этой несчастной женщины? Оказалось, что это был случайный разговор! «Но один случайный разговор изменил всю мою жизнь», — продолжила госпожа Оре. «Однажды свекровь рассказала, как она воспитывала своих детей. Она сказала: „Что бы ни случилось, я всегда настаивала на том, чтобы они оставались самими собой“. Фраза «оставаться собой» словно луч света во тьме озарила меня. Наконец-то я осознала, в каком затруднительном положении находилась — оказывается, я всё это время заставляла себя играть роль, которая мне не подходила. В одночасье я полностью изменилась: я начала учиться оставаться собой, старалась раскрыть свою индивидуальность и понять, какая я на самом деле. Я стала наблюдать за своими чертами характера, обращать внимание на внешний вид и манеры, подбирать подходящую одежду. Я начала заводить друзей, участвовать в групповых мероприятиях. Когда впервые мне предложили выступить с номером, я просто испугалась до смерти. Однако с каждым новым выступлением я набиралась все больше смелости. Спустя некоторое время во мне наконец произошли перемены, и теперь я чувствую себя гораздо счастливее — о чём раньше я и мечтать не могла. С тех пор я делюсь этим опытом с детьми: я научилась этому ценой огромных страданий — что бы ни случилось, нужно оставаться верной себе!»

Выступающие зубы — это не грех

Дэйли всегда мечтала стать певицей, но судьба сыграла с ней злую шутку: у неё был широкий рот и торчащие зубы. Во время своего первого публичного выступления, пытаясь продемонстрировать свою привлекательность, она всё время старалась опустить верхнюю губу, чтобы скрыть торчащие передние зубы. Можно себе представить, как она выглядела: она казалась очень смешной, и, конечно же, была обречена на провал.

Но один человек, послушав её пение, почувствовал в ней талант и прямо сказал ей: «Я посмотрел твоё выступление и понял, что ты хочешь что-то скрыть — тебе не нравятся твои зубы!» Дэйли, услышав это, очень смутилась. Тот человек продолжил: ««Что в этом такого? Выступающие зубы — это не грех, зачем их скрывать? Открой рот — если ты сама не стыдишься этого, зрители тебя полюбят. К тому же, кто знает, может, эти зубы даже принесут тебе удачу!»

Кейт? Дэйли последовала совету этого человека и перестала думать о своих зубах. С тех пор она заботилась только о зрителях. Она широко открывала рот, пела от души и в конце концов стала одной из лучших певиц. Многие даже специально пытались подражать ей!

Твоя внутренняя сила уникальна, и только ты знаешь, на что способна, но пока ты не попробуешь, даже ты сама не узнаешь, на что действительно способна.

В одном стихотворении говорится:

Если ты не можешь стать высокой сосной на вершине горы, стань маленьким деревцем в долине;

— но будь лучшим из маленьких деревьев у ручья.

Если ты не можешь стать большим деревом, будь маленьким кустиком;

если не можешь стать кустиком, будь клочком травы.

Если не можешь быть мускусным оленем, будь маленьким окунем;

— но будь самым резвым окушком в озере.

Мы не можем все быть капитанами, кто-то должен быть матросом.

Здесь есть много дел, которые нам предстоит сделать: и большие, и маленькие, но самое главное — то, что происходит рядом с нами.

Если ты не можешь стать большой дорогой, стань тропинкой;

если не можешь стать солнцем, стань звездой.

Успех определяется не твоими размерами,

— а то, насколько ты стараешься быть лучшей версией себя!

Развивайте здоровый настрой, и он принесёт вам покой, счастье и свободу. Если вы хотите обрести покой и счастье,

Морщины от беспокойства

Лауреат Нобелевской премии по медицине доктор Алексис Корье сказал: «Бизнесмены, не умеющие противостоять беспокойству, умирают преждевременно». На самом деле это касается не только бизнесменов, но и домохозяек, ветеринаров и каменщиков.

В чём же причина психических расстройств? Никто не знает полного ответа. Но в большинстве случаев, скорее всего, они вызваны страхом и беспокойством. Тревожные и нервные люди, как правило, не могут приспособиться к реальному миру, разрывают все связи с окружающей средой и уходят в свой собственный мир грез, пытаясь таким образом решить все свои проблемы и избавиться от беспокойства.

Если я хочу посмотреть, как беспокойство влияет на человека, мне не нужно идти в библиотеку или больницу, чтобы в этом убедиться. Мне достаточно просто посмотреть из окна своего дома, где я сейчас сижу, и я увижу, что в доме, расположенном менее чем в одном квартале отсюда, один человек переживает нервный срыв из-за беспокойства; а в другом доме у человека из-за беспокойства развился диабет — стоит только упасть курсу акций, как уровень сахара в его крови и моче сразу же повышается.

Ничто так не старит женщину и не разрушает её красоту, как беспокойство. Беспокойство делает наше лицо угрюмым, заставляет нас стискивать зубы, вызывает появление морщин, заставляет нас постоянно хмуриться, приводит к появлению седых волос, а иногда даже к их выпадению. Беспокойство вызывает появление пятен, язвочек и прыщей на коже лица.

Беспокойство подобно воде, которая непрерывно капает, капает, капает, и это непрекращающееся капание, как правило, приводит человека к потере рассудка и самоубийству. Здесь стоит повторить слова доктора Корила: «Торговец, не знающий, как противостоять беспокойству, умрет преждевременно».

Одна фраза, изменившая жизнь человека

Весной 1871 года один студент-медик из больницы Монте-Дон случайно взял в руки книгу и прочитал в ней одну фразу — именно эта фраза изменила всю жизнь этого молодого человека. Благодаря ей этот молодой студент медицинского факультета, который раньше беспокоился только о своих результатах на выпускных экзаменах и о том, как сложится его будущая жизнь, в конечном итоге стал самым известным медиком своего поколения. Он основал всемирно известный Институт Джона Хопкинса, был назначен королевским профессором медицинского факультета Оксфордского университета, а также получил титул сэра от короля Великобритании. После его смерти для описания всей его жизни потребовались два тома, насчитывающие в общей сложности 1466 страниц.

Это был сэр Уильям Ослер, и ниже приведена фраза, написанная Томсом Фонсом Калери, которую он прочитал в 1871 году: «В жизни человека самое важное — не надеяться на неопределённое будущее, а ценить ясное настоящее, которое у тебя под рукой».

42 года спустя, в теплую весеннюю ночь, когда цвели тюльпаны, сэр Уильям Ослер выступил с речью в Йельском университете. Он сказал студентам, что в глазах окружающих он, проработавший четыре года университетским профессором и написавший бестселлер, должен был обладать «необыкновенным умом», однако его близкие друзья знали, что на самом деле он был обычным человеком. Давным-давно два философа странствовали по отдалённым и бедным краям. Обращаясь к пришедшим послушать их, один из них произнес слова, которые передаются из поколения в поколение: «Не беспокойтесь о завтрашнем дне, у завтрашнего дня будут свои заботы; просто постарайтесь прожить сегодняшний день с полной отдачей».

Многие считают, что эти слова Иисуса трудно воплотить в жизнь; они полагают, что для обеспечения завтрашнего дня, ради семьи и ради будущего успеха необходимо тщательно подготавливаться.

Конечно, мы должны строить планы на завтра, но совершенно не нужно беспокоиться. Один бывший командир ВМС США однажды сказал: «В бою я могу только предоставить лучшее вооружение и снаряжение, выбрать план боевых действий, который считаю самым удачным, и только это».

Он также добавил: «Если военный корабль потоплен, это уже нельзя исправить. Я трачу своё время на то, что ещё даёт надежду, а не на сожаления».

В этом и заключается разница между позитивным и негативным подходом. Позитивное мышление и настрой ведут вас к завтрашнему дню, а негативные представления заставляют вас оставаться в унылом вчерашнем дне.

В современной жизни существует один поразительный факт, подтверждающий ошибочность современного образа жизни. В США более половины коек в больницах занимают психически больные люди, и большинство из них перенесли нервный срыв, не выдержав тяжести жизни. Однако если бы они строго следовали наставлению Иисуса «Не беспокойтесь о завтрашнем дне» и помнили слова Уильяма Ослера «Человек может жить только в комнате сегодняшнего дня», они могли бы стать счастливыми людьми и прожить жизнь с удовлетворением.

«Настоящее» — это совершенно особенный момент, который искусно отделяет ускользающее прошлое от неопределённого будущего. Вы никогда не сможете жить за пределами

этого момента, вы никогда не сможете вырваться из него, пусть даже на мгновение. Поэтому, если вы будете серьёзно относиться к каждому мгновению — от настоящего момента до того, как ляжете спать вечером, — вы почувствуете, что ваша жизнь наполнена и приносит удовлетворение.

Г-н Д. Х. С. Эйвис из Детройта, если бы он не осознал это вовремя, наверное, уже давно умер бы от беспокойства. Этот господин начинал с работы разносчиком газет, постепенно прошёл путь от продавца в продуктовом магазине до помощника библиотекаря. В конце концов, используя свою скромную зарплату, он построил бизнес с годовым доходом в 20 000 долларов, которым мог гордиться. Но в этот момент произошла беда: он индоссировал чек своего друга, а тот обанкротился. Беды следовали одна за другой: он не только лишился всего имущества, но и обзавелся долгом в 16 000 долларов. Этот удар полностью сломил его.

Он вспоминал:

«В то время я не мог ни спать, ни есть, я был просто ходячим трупом, и единственное, что оставалось в моей жизни, — это беспокойство. Однажды я даже внезапно потерял сознание на тротуаре. Я так и продолжал слабеть день за днём, пока, наконец, даже врачи оказались бессильны и объявили, что мне осталось жить считанные дни. Услышав это, я почувствовал, что весь мир погрузился во тьму. Тогда я написал завещание, лег в постель в ожидании смерти и отбросил все заботы. Но, на удивление, это избавило меня от всего давления, и я уснул спокойно, как невинный младенец. В результате у меня постепенно вернулся аппетит, я перестал чахнуть, и здоровье постепенно восстановилось».

Через несколько недель я снова смог встать на ноги, а чуть больше чем через месяц вернулся к работе. На этот раз я согласился даже на работу с недельной зарплатой всего в 30 долларов — продавал шасси для автомобилей, предназначенных на экспорт. Это позволило мне перестать погрязать в постоянных угрызениях совести и посвятить всё своё время и силы выполнению поставленных задач.

Именно этот полный энергии настрой помог ему встать на ноги и в конечном итоге стать председателем совета директоров компании «Эйвис Продактс». Весь секрет жизни заключается в том, чтобы в полной мере использовать сегодняшний день.

Сегодня — особенный, не похожий на другие день.

Так что давайте сегодня будем в хорошем настроении!

Не смотрите на несчастья с точки зрения несчастья

Лучше завидовать самому себе, чем другим.

На берегу Рейна молодой человек с опущенной головой ходил туда-сюда; он был в таком смятении, что ему хотелось броситься в реку и покончить с собой.

Он не мог расстаться с этим миром и колебался, когда мимо него прошёл священник, остановился и спросил: «Молодой человек, у тебя какие-то заботы?»

Молодой человек глубоко вздохнул и сказал: «Меня зовут Райн, но Бог никогда не давал мне благодати. Мне почти 30, я ничего не добился, у меня нет ни гроша за душой, а дома сидит отвратительная старуха, от одного взгляда на которую становится тошно. Я действительно сыт по горло такой жизнью». Услышав это, священник улыбнулся и спросил: «Мистер Райн, а каковы же ваши мечты? Расскажите, посмотрим, смогу ли я помочь вам их осуществить». Райан ответил: «У меня когда-то было три мечты: стать супермиллионером, как Уайт, или высокопоставленным чиновником, как Спир. Если эти две мечты не сбудутся, то я хочу жениться на такой красивой женщине, как Брейс». Священник улыбнулся и сказал: «Райан, это очень просто, иди за мной!» С этими словами он развернулся и пошёл. Райан был вне себя от радости и поспешил за ним.

Священник привел Райана сначала в роскошный особняк мирового супермиллиардера Уайта. Там Уайт лежал в постели и громко кашлял, его лицо было восково-желтым, а в золотой чаше перед ним лежала только что выплюнутая им мокрота с прожилками крови. Священник

повернулся к Райану и сказал: «Мистер Уайт не пощадил своего здоровья в погоне за богатством. Ради богатства он затратил чрезмерно много сил, и в результате, хотя богатство он и получил, сам он сломался от усталости. Он даже не подозревает, что его трое сыновей молятся о том, чтобы он поскорее ушел из жизни, и они смогли как можно скорее унаследовать его состояние».

Говоря это, священник привёл Райана в другую комнату, где трое сыновей Уайта пили с несколькими красивыми девушками, ведя себя как развратники. Райану стало так противно, что он невольно отвернулся. Священник сказал Райану: «Давайте ещё раз навестим спикера Спир!»

Они снова пришли в резиденцию Спира и увидели, что его окружают несколько человек — очевидно, телохранители. Когда Спир ел, телохранители сначала пробовали еду; когда он спал, они не сводили с него глаз; даже когда он ходил в туалет, они приседали рядом с унитазом. Священник сказал Райану: «У Спира много политических врагов, и при малейшей неосторожности он может стать жертвой покушения; даже когда он выходит на улицу прогуляться, телохранители не отходят от него ни на шаг». Райан вздохнул и с разочарованием сказал: «Тогда чем это отличается от тюрьмы?» Священник беспомощно покачал головой и ответил: «Давай пойдём посмотрим на Брейс — самую популярную и сексуальную актрису современности». С этими словами он привёл Райана в дом Брейс.

Брейс как раз гневно ругала филиппинскую горничную; она даже прижала к ней окуроч, который держала в руке, и на коже горничной тут же появились волдыри. Горничная терпела, не смея даже стонать. Священник тихо сказал Райану: «Если он закричит, его ждет еще более суровое наказание». Закончив мучить слугу, Брейс собиралась вернуться в спальню, как в этот момент вошла горничная и сказала ей: «Мисс, мистер Берг просит аудиенции». Брейс, даже не подняв глаз, приказала: «Скажи ему, чтобы убирался к чёрту, сегодня я развелась с ним и больше не имею с ним никаких отношений.» Служанка осторожно ответила, что уйдет, и Брейс добавила: «Заодно передай ему, что завтра я выхожу замуж за своего двенадцатого мужа. Если ему интересно, пусть приходит на нашу свадьбу». Сказав это, она с громким «хлоп» закрыла дверь.

Райан стоял как вкопанный. Выйдя из дома Брейс, священник спросил Райана: «Молодой человек, выбери любую из этих трёх мечт — я могу осуществить любую из них для тебя». Райан немного подумал и ответил: ««Нет, пастор, на самом деле мне ничего не недостает. По сравнению с мистером Уайтом у меня есть здоровье, которое он не сможет купить ни за какие деньги; по сравнению с мистером Спиром у меня есть свобода, которой у него нет; а что касается Брейс, то моя жена гораздо благороднее и добрее её...» Пастор с удовлетворением протянул руку, чтобы пожать руку Райану, а Райан улыбался от уха до уха; на них падал лч тёплого солнечного света.

В жизни у каждого бывают моменты, которые не совсем устраивают. Попробуйте посмотреть на них с другой стороны, и вы обнаружите, что вам ничего не недостает, и вам стоит позавидовать самому себе.

Прощайте, пессимизм, и с легкостью помашите рукой

Как правило, оптимисты — это «добродушные» люди, а те, чьи лица омрачены печалью, — это всегда те, кому не хватает терпимости. Им не нравится всё в обществе, они хотят, чтобы всё в этом мире соответствовало их идеальному образцу, и только тогда они чувствуют себя довольными.

Придирчивые люди часто надевают на себя венец «различающих добро и зло», но на самом деле это является формой пассивного вмешательства. Обиды, придирки и вмешательство — проявления психологической слабости и «старения» психики.

Когда вы не можете справиться со своими эмоциями, попробуйте временно отвлечься, прервать статичное состояние и сменить настроение с помощью активной деятельности. Доста-

точно одной мелодии, чтобы перенести вас в мир грез. Если вы начнете напевать веселую песню и хлопать в ладоши, ваши руки и ноги, ваша душа, несомненно, сливается с музыкой в чистом блаженстве. Точно так же просмотр фильма, прогулка или игра с детьми могут перенести вас в другой эмоциональный мир.

Если вы получили производственную травму и вынуждены передвигаться только на инвалидной коляске, это, несомненно, станет для вас серьёзным ударом. А инвалидность часто заставляет человека становиться раздражительным и пессимистичным. Однако раздражительность и пессимизм ни к чему хорошему не приведут. Лучше спокойно принять произошедшее, отказаться от того, что стало для вас бременем в жизни, отказаться от надежд на то, чего достичь невозможно, и заново спланировать свою жизнь. Настоящий мужчина умеет и сгибаться, и выпрямляться: если речь не идет о принципах, не стоит быть чрезмерно упрямым. Когда другие говорят о вас плохо за спиной, пренебрегают вами или относятся к вам с пренебрежением, это неприятно, и поэтому вы хотите ответить тем же: «око за око, зуб за зуб». В результате у вас появляется ещё один барьер в межличностных отношениях, ещё один враг в жизни, и это, конечно же, заставляет вас целыми днями жить в постоянном страхе, не зная, что ещё затевают другие за вашей спиной.

Правильный подход заключается в следующем: очистите свои намерения, не уклоняйтесь от общения с собеседником, проявите широту взглядов и проявите дружелюбие по собственной инициативе. Поступая таким образом, вы найдете подход, наиболее благоприятный для вашего эмоционального здоровья, избегая трех типов поведения: конфронтации, уклонения и бездействия.

Избавиться от пессимизма и сохранить оптимистичный и здоровый настрой можно, если руководствоваться принципами доверия и реалистичного подхода к жизни, верить в то, что и вы, и другие способны постоянно улучшать межличностные отношения, и на этой основе проложить путь к счастью, который будет приемлем для вас. Поверьте, ваша жизнь обязательно станет более яркой и разнообразной.

Прощай, хандра

Ся Хуэй, возможно, страдает подростковой депрессией: даже небольшое разочарование вызывает в его душе волны грусти. Его душа, только-только вступившая в мир, уже размышляет о жизни и обществе, а подростковая натура, стремящаяся к совершенству, не может не испытывать боль от неудовлетворенности и тоску от разочарования в сложной и многогранной реальности. Он чувствовал себя очень одиноким, не мог найти душевного друга и не проявлял энтузиазма к коллективным мероприятиям; раз никто не понимал его печали, он предпочитал утешаться собственным отражением и бродить в одиночестве.

В свободное от уроков время он всегда любил ездить на велосипеде за город, чтобы на время укрыться от шума и суеты маленького городка. На южной окраине городка находилось педагогическое училище: с одной стороны оно выходило на реку, а с остальных трёх — на обширные бамбуковые рощи. В десятом классе в течение довольно длительного периода он почти каждый день отправлялся в это училище, чтобы провести там некоторое время. Поездка на велосипеде от его дома до этой школы занимала примерно 15 минут. Он отправлялся туда после ужина, когда наступал сумерки, наполняющие душу самыми разными мыслями.

На длинной набережной реки, устланной зелёной травой, он то сидел, то лежал, иногда читал книги — в основном такие, как произведения Сань Мао или Си Мурун, с ноткой меланхолии; иногда смотрел на воду: река неумолчно несла свои воды, а закат отражался на её поверхности, создавая блестящие ряды волн, одна за другой. Одинокая набережная, бесшумное течение — и он чувствовал пустоту и грусть. Иногда он забегал на территорию педагогического училища в поисках уединенных уголков. Это училище было основано не так давно, и все растения на территории, кроме бамбука, были посажены руками самих преподавателей и студентов.

С западной стороны большой спортивной площадки находились два пруда, в которых росли лотосы. Однажды он сидел на каменном стуле, глядя на разбросанные по пруду увядшие лотосы, как вдруг услышал звуки скрипки — мелодия то ускорялась, то затихала, заволаживая душу. Он встал и пошел на звук и увидел, что в углу спортивной площадки, рядом с несколькими кустами олеандра, девушка играла на скрипке. Девушка слегка наклонила голову, прижав скрипку к левому плечу у шеи, а правой рукой держала смычок; её поза была изящной и плавной, словно прекрасная разноцветная бабочка, слегка взмахивающая крыльями над тычинкой цветка. Девушка купалась в лучах заходящего солнца: её длинные волосы сияли мягким бледно-жёлтым оттенком, скрипка тоже сверкала, а глаза были широко раскрыты, словно она смотрела на красные цветы на ветвях олеандра перед ней, но это было не так, девушка не мигает ни разу, её взгляд устремлён в даль, словно она смотрит на какое-то отдалённое место, которое, должно быть, очень красиво, иначе почему на губах девушки играет лёгкая улыбка?

С тех пор он каждый вечер приходил в тот уголок, чтобы послушать, как девушка играет на скрипке. Девушка была очень красива, а звуки её скрипки — нежными и мелодичными, поэтому людей, которые приходили посмотреть на неё или послушать её игру, было немало, но единственным, кто делал это постоянно, был только он. Он не заметил никого, кто бы, как он, слушал, как девушка играет на скрипке, — слушал всю осень, всю зиму и всю весну. Осенью небо было ясным, ветер лёгким, бамбуковый лес — зелёно-жёлтым, а опавшие листья время от времени тихо падали на землю; зимой, после снегопада, ветви бамбука были усыпаны льдом и снегом, словно вырезанными из хрусталя, а заснеженная земля казалась бесконечно нежной; с приходом весны на ивах появлялись новые побеги, прорастала зелёная трава, и в нежных звуках скрипки всё живое казалось полным чувств и прекрасно. Девушка была воплощением красоты, а его чувства были безгранично чисты. Возможно, в сердце девушки не осталось ни малейшего следа о Ся Хуа, так как она была полностью поглощена своей игрой на скрипке, но он не грустил: «Я ощутил красоту, и это само по себе уже огромное счастье».

Если случался дождливый день, девушка не приходила играть на скрипке под олеандром, но он всё равно, накинув дождевик, бродил под деревом; в его сердце царила туманная радость, и печаль больше не тяготила моё сердце. Один закат был необыкновенно прекрасен: яркие лучи заката расстилали над бамбуковым лесом великолепное, меняющееся радужное полотно. На дворе было начало лета, земля была усыпана зеленой травой, на двух лотосовых прудах грациозно возвышались листья лотоса, на которых уже завязалось несколько бутонов, а ветви олеандра были усыпаны цветами. Девушка больше не приходила играть на скрипке — она закончила учебу и уехала, наверное, чтобы стать учителем музыки.

Се Хуэй почувствовал, что его характер заметно изменился: под звуки скрипки девушки он простился с меланхолией и ощутил красоту природы и жизни. Его заразила любовь к жизни, которую девушка выражала в своих мелодиях: красота жизни присутствует повсюду.

Не держи тревоги в сердце

На закате один человек заблудился в лесу. Небо постепенно темнело, и вот-вот должна была опуститься ночная тьма, а с ней — страх и опасность, которые шаг за шагом приближались к нему. Человек понимал: стоит сделать один неверный шаг — и он может упасть в глубокую яму или погрязнуть в трясине. Кроме того, за кустами притаились голодные дикие звери, пристально следящие за его движениями; ужас, подобный буре со шквальным ветром, угрожал ему и нападал на него. Вокруг царила мертвая тишина — для него это была предсмертная тишина и одиночество.

В этот момент в мрачном ночном небе несколько слабых звёзд мелькают и мерцают, словно принося лучик света, но то и дело исчезают в темноте, оставляя человека в растерянности. Однако для утопающего в океане даже пустая соломинка — драгоценность, которую он считает спасительным плотом, хотя одна соломинка и бесполезна.

Внезапно перед ним появился бродяга, одиноко бредущий по дороге; он невольно обрадовался и подошёл, чтобы расспросить о пути. Этот незнакомый бродяга очень дружелюбно согласился помочь ему. «Вперёд! Вперёд!» — но он обнаружил, что этот незнакомец так же растерян, как и он сам. Тогда он с разочарованием покинул этого растерянного незнакомца и вновь вернулся на свой путь. Вскоре он встретил второго незнакомца, который уверенно заявил, что у него есть точная карта, позволяющая выбраться из леса. Он снова последовал за этим новым проводником, но в конце концов обнаружил, что тот обманывал сам себя: его карта была лишь плодом его собственного самообмана. Тогда он погрузился в глубокое отчаяние. Раньше он изо всех сил пытался расспросить их о том, как выбраться из леса, но за их взглядами скрывались тревога и беспокойство, и он понял: они так же растеряны, как и он сам. Он бродил без цели, и паника и ошибки, сопровождавшие его путь, привели его от растерянности и отчаяния к страху. Случайно, засунув руку в карман, он нашел правильную карту.

Он улыбнулся, словно что-то поняв: оказывается, она всё это время была здесь, нужно было просто поискать её в себе. Раньше он был слишком занят, озабочен тем, чтобы спрашивать у других, и из-за этого упустил самое главное — вернуться к себе и поискать там.

Подобно этому страннику, у вас от рождения есть внутренняя карта, которая выведет вас из тёмного леса тревог и уныния. Эта история говорит людям, что эмоциональный страх излишен. Если кто-то скажет вам обратное, значит, он сам ещё не нашёл себя.

Способ избавиться от страха всегда существует, но мы обязательно должны полагаться на свои собственные силы, чтобы избавиться от него, а не слепо доверять другим. Не стоит отказываться от мудрого поиска и даже приносить себе ущерб только потому, что кто-то утверждает, будто знает решение. Если мы будем неустанно стремиться к истине, то даже само «отчаяние» может нам помочь. Как отметил доктор Пол Тэллис: «В каждой бездне сомнений, несмотря на чувство отчаяния, наша страсть к поиску истины по-прежнему жива. Не сдавайтесь, и не полагайтесь на других, даже если они могут избавить вас от тревоги, связанной с поиском истины. Не поддавайтесь искушению принять чужую истину».

Поэтому, несмотря на то что в жизни неизбежно встречаются неприятности, вы сможете преодолеть трудности, если сумеете держать себя в руках и поймете следующие моменты:

— Не скрывайте в сердце свои тревоги и страхи. Многие люди, испытывая тревогу и беспокойство, всегда глубоко скрывают их в душе, не желая открыто говорить об этом. На самом деле такой подход весьма неразумен. Если в душе есть тревоги и беспокойства, следует по возможности открыто говорить о них. Это не только поможет вам психологически найти выход из ситуации, но и способствует восстановлению ясности ума, избавлению от ненужных переживаний, а также поиску способов устранить тревогу и противостоять страху.

— Не бойтесь трудностей. Столкновение с трудностями часто является предвестником успеха; только тот, кто не боится трудностей, способен победить тревогу и страх.

Смейтесь над неудачами, прогоняйте пессимизм

На жизненном пути, столкнувшись с неудачей, вы не только не должны сразу сдаваться, но и должны рассматривать её как поворотный момент в жизни, выбирать новые цели или искать новые методы, делая неудачу новой отправной точкой на пути к успеху. Приведённая ниже статья представляет собой рассказ доктора Дейла о процессе психологических перемен, произошедших с ним после распада его брака.

Автор книги «Где вы часто ошибаетесь» доктор Ферн Дейл поступил именно так после болезненного разрыва своего первого брака в 30 лет.

«Каждое событие в вашей жизни — это как бы шанс, хотя с первого взгляда оно может показаться препятствием. Пожалуй, самым мрачным периодом в моей жизни был тот, когда я пережил развод и разлуку с дочерью. Она вернулась в Мичиган, а я остался в Нью-Йорке. Это был настоящий низ в моей жизни: я думал, что не смогу оправиться, и не знал, куда двигаться дальше.

«Я остался один, и из-за разрыва брака в моей жизни произошли радикальные перемены. Я начал бегать, чтобы привести себя в форму. Я начал писать — раньше я всегда испытывал трудности с писательством из-за напряжённых отношений с женой, и у меня ничего не получалось. Я очень переживал, как я справлюсь без единственного ребёнка, лишившись тех важных вещей, которые приносят радость в жизнь. Тогда было действительно тяжело.

«Когда брак подошел к концу, и я в душе понял, что он действительно закончился, и мы действительно развелись, я смог перестроить свою жизнь и писать так, как раньше казалось невозможным. Что ещё важнее, если бы я не прошёл через тот период упадка, я бы не смог построить новые отношения. Сегодня у меня семеро детей, счастливый брак, прекрасная жена, и отношения с бывшей женой у меня тоже очень хорошие. Та закрывшаяся дверь принесла нам обоим боль, но в то же время открыла для неё новую. Она встретила другого мужчину, вышла замуж, и они тоже долгое время были счастливы.

«Я думаю, что любой, кто пережил негативный опыт в межличностных отношениях — будь то разрыв брака или каких-либо других отношений — должен понимать, что такой опыт является важной частью жизни. Если рассматривать его как возможность для обучения, я искренне верю, что это пойдет на пользу обеим сторонам.

«Когда я женился на своей первой жене, я совершал много неуместных поступков, но после того неудачного брака — хотя это и был болезненный урок — я научился быть более внимательным и заботливым по отношению к людям. Я также наладил новые отношения с дочерью. Во время развода я думал, что наши отношения ухудшатся или даже прекратятся, но на самом деле этого не произошло».

Поэтому, когда наступает неудача, вы можете улыбаться, ведь она может стать поворотным моментом в жизни. Однако я хочу сказать вам ещё одно: если у вас не получилось с первого раза, попробуйте ещё несколько раз, а если и это не поможет, в конце концов сдайтесь. Быть упрямым дураком ни к чему не приведёт. Прочитав эту статью, мы все должны относиться к себе и к неудачам с добротой.

Секрет правильного настроя: как преодолеть пессимизм

На самом деле пессимистичный настрой не так страшен: стоит только решить изменить своё отношение, и любые трудности можно преодолеть.

1. Чем больше вы боитесь и переживаете, тем больше бедствий вас постигает. Поэтому обязательно осознайте силу позитивного настроя и верьте, что надежда и оптимизм приведут вас к победе.

2. Даже в сложной ситуации ищите положительные моменты. Так вы не перестанете стремиться к малейшим победам. Чем оптимистичнее вы будете, тем больше у вас будет мужества преодолевать трудности.

3. Относитесь к неудачам в жизни с юмором. Только человек с чувством юмора способен легко преодолевать невзгоды и избавляться от сопутствующих им мрачных мыслей.

4. Не позволяйте невзгодам одолевать вас, но и не питайте иллюзий о чудесах: будьте реалистичны, будьте настойчивы и прилагайте все усилия для достижения победы.

5. Какой бы суровой ни была ситуация, старайтесь найти в ней положительные моменты. Со временем вы обнаружите, что повсюду у вас есть небольшие успехи, и таким образом ваша уверенность в себе естественным образом укрепитя.

6. Не используйте пессимизм как буфер, защищающий вас от разочарования. Оптимизм — это цветок надежды, дающий человеку силу.

7. Когда ты терпишь неудачу, вспомни, что тебе не раз удавалось добиться успеха — и это уже повод для радости. Если из 10 задач ты правильно решил 5, то у тебя вполне есть повод отпраздновать, ведь ты успешно справился с 5 задачами.

8. В свободное время старайтесь общаться с оптимистичными людьми и наблюдайте за их поведением. Благодаря этому вы сможете развить в себе оптимистичный настрой, и огонек оптимизма постепенно зажжется в вашем сердце.

9. Поймите: пессимизм не является врождённым. Как и любые другие человеческие установки, пессимизм можно не только смягчить, но и, приложив усилия, преобразовать в новую установку — оптимизм.

10. Если оптимистичный настрой помог вам успешно преодолеть трудности, то вы должны поверить в следующий вывод: оптимизм — источник успеха.

Глава 3. Уверенность в себе

Уверенность в себе подобна катализатору способностей: она способна мобилизовать весь потенциал человека и довести функции всех его составляющих до оптимального состояния. У многих успешных людей мы можем наблюдать огромную роль, которую играет исключительная уверенность в себе. Эти люди, добившиеся успеха в своей деятельности, под влиянием уверенности в себе осмеливаются предъявлять к себе более высокие требования и, даже в случае неудачи, видят надежду, что в конечном итоге приводит их к успеху.

Уверенность — первый секрет успеха

«Полагаться на себя, верить в себя — это важная составляющая независимой личности», — говорит Мишель Рейнольдс. «Именно это помогает смельчакам, участвующим в Олимпийских играх, завоевывать лавры. Все великие люди, все те, кто оставил след в мировой истории, принадлежат к одной семье благодаря этой общей черте».

Действительно, сильная уверенность в себе часто позволяет обычным мужчинам и женщинам совершать поразительные подвиги. Трусливые и нерешительные люди, даже обладая выдающимися способностями, прекрасным талантом и высокими нравственными качествами, в конечном итоге не смогут совершить великих дел. Говорят, что когда Наполеон лично возглавлял армию в бою, её боеспособность удваивалась. Оказывается, боеспособность армии в значительной степени зависит от уважения и доверия солдат к своему полководцу. Если полководец проявляет сомнения и колебания, во всей армии воцаряется хаос. Уверенность и стойкость Наполеона повышали боеспособность каждого солдата под его командованием.

По сравнению с деньгами, влиянием, происхождением и родственниками, уверенность в себе — это гораздо более мощная сила, самый надёжный капитал для любого дела. Уверенность в себе способна устранять всевозможные препятствия, преодолевать самые разные трудности и приводить дело к полному успеху. Люди, обладающие уверенностью в себе, как правило, признают свою привлекательность и верят в свои способности; они всегда способны смело и хладнокровно решать самые сложные проблемы, а внешне выглядят более открытыми и жизнерадостными.

Известный изобретатель Эдисон однажды сказал: «Уверенность в себе — первый секрет успеха». Такие широко известные в истории учёные, как Архимед, мадам Кюри, Галилей, Чжан Хэн и Чжу Кэчжэнь, смогли добиться успеха прежде всего благодаря своим высоким устремлениям и необычайной уверенности в себе. Чтобы добиться успеха в карьере и стать сильной личностью в жизни, человек, прежде всего, должен смело мечтать. Смело мечтать — значит ставить перед собой цели и стремиться к их достижению. Без уверенности в себе человек не осмелится мечтать, и если он даже не осмеливается мечтать, то, конечно же, о каком-либо успехе не может быть и речи. Известный математик Чэнь Цзинжунь имел слабые навыки устной речи, ему было трудно преподавать, и он не соответствовал требованиям. Однако он обнаружил, что у него есть талант к научным исследованиям, что укрепило его уверенность в себе. Он посвятил себя изучению математики и впоследствии стал известным математиком.

Во-вторых, нужно смело действовать. Одной смелости мечтать недостаточно: если цель остаётся лишь на словах, её ни за что не удастся реализовать. Человек с сильной уверенностью в себе обязательно будет смелым и решительным, готовым действовать. Он ни в коем случае не будет занимать пассивную позицию в жизни, ожидая и наблюдая со стороны, и тем самым упускать различные возможности. Он продемонстрирует свой талант в действиях и на практике. Разумеется, речь здесь идет не о слепом смелости и не о субъективных фантазиях или бездумных поступках. Немецкий специалист по психологии Линдман доказал это на собственном опыте.

В июле 1900 года Линдман в одиночку вышел на небольшой лодке в бурные воды Атлантического океана; он проводил беспрецедентный в истории психологический эксперимент, готовый заплатить за него собственной жизнью. Линдман считал, что человек, обладающий уверенностью в себе, способен сохранить душевное и физическое здоровье. В то время вся Германия с замиранием сердца следила за этим трагическим приключением — одиночным пересечением Атлантического океана на лодке. До этого более ста смельчаков пытались совершить подобное, но все потерпели неудачу, и никто не выжил. Линдман пришел к выводу, что эти погибшие в первую очередь потерпели поражение не физически, а в основном умерли от нервного срыва, паники и отчаяния. Чтобы проверить свою точку зрения, он, несмотря на возражения родных и близких, лично провёл эксперимент. Во время плавания Линдман столкнулся с невообразимыми трудностями, неоднократно оказывался на грани смерти; перед его глазами даже появлялись галлюцинации, двигательные ощущения были парализованы, и порой он действительно испытывал чувство отчаяния. Но как только эта мысль возникала, он сразу же громко упрекал себя: «Трус! Ты хочешь повторить свою ошибку и погибнуть здесь? Нет, я обязательно добьюсь успеха!» В конце концов, он победоносно пересек Атлантический океан.

И снова — это смелость смотреть в лицо реальности и не бояться неудач. В жизни каждого человека неизбежны неудачи. Чтобы добиться успеха в деле, нужно смело смотреть в лицо реальности, не бояться неудач, быть неукротимым и непоколебимым. Только тот, кто смеет мечтать, смеет действовать, смеет смотреть в лицо реальности и не боится неудач, может добиться успеха в деле и стать настоящим сильным человеком. Сыма Цянь унаследовал волю отца и занял должность главы императорской летописи, но, когда он приступил к написанию «Исторических записок», на него обрушилось несчастье: он попал под репрессии в связи с «делом Ли Линга» и был вынужден прервать работу. Однако он остался верным своему решению, терпеливо переносил унижения, подвергся казнью кастрации, но, находясь в заключении, набрался сил и, после более чем десяти лет упорной борьбы, наконец завершил свой грандиозный труд — «Исторические записки».

Однако на самом деле немалое количество людей страдает от недостатка уверенности в себе и мужества стремиться к лучшему; у них, которые изначально могли бы обладать полной энергией, остаётся лишь пять-шесть частей или даже меньше. Если такая ситуация затянется, им будет трудно собраться с силами, и они превратятся в людей, погрязших в чувстве неполноценности. Это не только задержит их прогресс, но и может привести к тому, что они сдадутся и начнут вести себя безразлично — а это будет ужасно.

Почему возникает такое явление? Это результат взаимодействия внешних и внутренних факторов. С точки зрения внешних факторов, это может быть связано с избытком унижительных оценок, отсутствием возможностей для успеха и неблагоприятными жизненными обстоятельствами; с точки зрения внутренних факторов — с ущемлением самоуважения, снижением уверенности в себе и отсутствием способности к саморегуляции. Например, если ребёнок не получает должного внимания в классе, не имеет возможности проявить свои способности в коллективе, или же подвергается чрезмерной критике, упрекам, а то и язвительным замечаниям со стороны учителей и родителей, либо не получает должного руководства и конкретной помощи после какого-либо неудачного опыта (например, плохих результатов на экзамене), — всё это наносит ущерб самоуважению ребёнка и подрывает его уверенность в себе. Впоследствии его неудовлетворительные результаты могут вызвать новые унижительные замечания, создавая замкнутый круг.

Уверенность в себе обладает волшебной силой

Наполеон Хилл рассказывал следующий случай из жизни:

У одного господина жена заболела пневмонией, и когда Хилл приехал к нему домой, первые слова, которые он услышал от него, были: «Если моя жена умрёт, я перестану верить в существование Бога».

Он пригласил Хилла, потому что врачи уже сказали ему, что она не выживет.

Она позвала мужа и двух сыновей к постели и попрощалась с ними.

Когда Хилл прибежал, он застал его рыдающим в прихожей, а двое сыновей пытались его утешить.

Когда Хилл вошёл в её комнату, она уже с трудом дышала. Медсестра сказала Хиллу, что она находится в очень подавленном состоянии.

Хилл очень скоро понял, что жена этого господина попросила его прийти, чтобы поручить ему позаботиться о своих двух сыновьях после своей смерти.

Тогда Хилл сказал ей: «Вы ни в коем случае не должны терять надежду, вы не умрете. Вы всегда были сильной и здоровой женщиной, и я не верю, что Бог захочет, чтобы вы ушли из жизни и доверил ваших сыновей мне или кому-либо еще».

Хилл долго разговаривал с ней таким образом и помолился о том, чтобы она поскорее выздоровела, а не ушла в Царство Небесное.

Хилл сказал ей, что нужно верить в Бога и со всей волей и силой бороться с каждой мыслью о смерти.

Затем Хилл покинул дом этого господина.

Перед уходом Хилл сказал: «После церковной службы я снова приду к вам, и к тому времени я увижу, что вам стало гораздо лучше, чем сейчас».

В тот же день после обеда Хилл снова навестил их. Муж встретил Хилла с улыбкой. Он рассказал, что, как только Хилл ушёл утром, его жена позвала его и сыновей в свою комнату и сказала: «Доктор Хилл сказал, что я не умру; я поправлюсь, и сейчас мне действительно намного лучше».

В конце концов его жена полностью выздоровела. Вот в чём сила уверенности в себе, вот чудо, сотворенное уверенностью. Человек должен твёрдо верить, что у каждого есть своё предназначение, иначе жизнь прожита зря.

Если мы хотим развить в себе душевное спокойствие и счастье, вот первое правило:

«Благодаря радостным мыслям и поступкам ты сможешь почувствовать счастье».

В радости ваша жизнь станет насыщенной и разнообразной; в радости ваша жизнь станет прекрасной и трогательной.

Верьте в себя

Мы теряем уверенность не потому, что что-то трудно сделать, а потому, что, потеряв уверенность, мы начинаем считать некоторые вещи трудными.

20 мая 2001 года американский продавец по имени Джордж Герберт успешно продал топор президенту Джорджу Бушу-младшему. Узнав об этом, Брукингский институт подарил ему золотую ботинку с надписью «Величайший продавец». Это был второй случай, когда слушатель института достиг таких высот с 1975 года, когда один из его слушателей успешно продал Никсону мини-магнитофон.

Брукингский институт славится тем, что готовит самых выдающихся продавцов в мире. У него есть традиция: при окончании каждого курса для студентов разрабатывается практическое задание, наиболее полно отражающее способности продавца, которое они должны выполнить. Во время президентства Клинтона было задано следующее задание: «Продайте джинсовые трусы действующему президенту». В течение восьми лет бесчисленное количество слушателей ломали голову над этим заданием, но в итоге все их попытки оказались тщетными. После ухода Клинтона с поста президента Брукингский институт сменил задание на следующее: «Продайте топор президенту Джорджу Бушу-младшему».

Учитывая неудачи и уроки предыдущих восьми лет, многие слушатели отказались от борьбы за «Золотую бутсу», а некоторые даже полагали, что это выпускное задание, как и во времена президентства Клинтона, не принесёт никаких результатов, ведь нынешнему президенту ничего не недостаёт, а даже если и недостаёт, ему не нужно покупать это самостоятельно.

Однако Джордж Герберт справился с этой задачей, причём без особых усилий. В интервью одному журналисту он сказал следующее: «Я считаю, что продать топор президенту Джорджу Бушу-младшему вполне возможно, ведь у президента Буша в Техасе есть ферма, на которой растёт много деревьев». Поэтому я написал ему письмо, в котором сказал: «Однажды мне посчастливилось побывать на вашей ферме, где я заметил множество больших деревьев, некоторые из которых уже умерли, и их древесина стала мягкой. Я подумал, что вам наверняка понадобится небольшой топорик, но, судя по вашему нынешнему физическому состоянию, такой топорик явно будет слишком лёгким, поэтому вам всё же нужен старый топор, не слишком острый». У меня как раз есть такой топор, который отлично подходит для рубки сухих деревьев. Если вы заинтересованы, пожалуйста, ответьте на адрес, указанный в этом письме... В конце концов он перечислил мне 15 долларов.

Джордж? После успеха Чибберта Брукингский институт, награждая его, заявил, что премия «Золотая сапожка» не присуждалась в течение 26 лет. За эти 26 лет Брукингский институт подготовил десятки тысяч продавцов и сделал миллионерами сотни людей, и эта «Золотая сапожка» не была присуждена никому из них, потому что мы все это время искали именно такого человека — человека, который не сдаётся, когда ему говорят, что какая-то цель недостижима, и не теряет уверенности в себе, когда что-то оказывается сложным.

В этом мире нет ничего невозможного

В словаре сильных людей нет слова «невозможно».

Том Демпси родился с половиной левой ноги и деформированной правой рукой, но родители никогда не позволяли ему переживать из-за своей инвалидности. В результате он мог делать всё то же, что и любой здоровый мальчик: если скауты шли 10 километров, Том тоже мог пройти эти 10 километров.

Позже он научился играть в американский футбол и обнаружил, что может отправить мяч дальше, чем все мальчики, с которыми играл. Он заказал себе специально сконструированную обувь, прошел отбор и получил контракт с командой «Шаркс».

Однако тренер как можно деликатнее дал ему понять, что он «не обладает необходимыми качествами для карьеры профессионального футболиста», и посоветовал ему попробовать себя в другой профессии. В конце концов он подал заявку на вступление в команду «Нью-Орлеан Сэйнтс» и попросил тренера дать ему шанс. Тренер, хотя и относился к нему скептически, но, увидев, насколько этот молодой человек уверен в себе, проникся к нему симпатией и принял его в команду.

Через две недели симпатия тренера к нему усилилась, поскольку в одном из товарищеских матчей он пробил мяч на 55 ярдов и принёс своей команде очки. Это обеспечило ему место в составе «Святых» в качестве специалиста по ударам, и за тот сезон он принёс своей команде 99 очков.

Настал величайший момент в его жизни. В тот день на стадионе собралось 66 тысяч болельщиков. Мяч находился на 28-ярдовой линии, до конца матча оставалось всего несколько секунд. В этот момент команда продвинула мяч до 45-ярдовой линии. «Демпси, выходи на поле», — громко сказал тренер.

Когда Том вышел на поле, он знал, что его команда находится в 55 ярдах от линии зачёта, а мяч был выбит Биттом Ричи из команды «Бартимор Хорс». Мяч был отлично передан, и Демпси с полной силой ударил по нему ногой — мяч полетел прямо вперёд. Но хватит ли дальности удара? 66 тысяч болельщиков затаили дыхание, наблюдая за тем, как мяч пролетел в нескольких дюймах над перекладиной, а затем судья на линии зачётной зоны поднял руки, сигнализируя о набранных 3 очках: команда Тома победила со счётом 19:17. Болельщики ликовали и кричали от восторга, восхищаясь самым дальним ударом в истории, ведь его выполнил игрок, у которого была только половина левой ноги и одна деформированная рука!

«Просто невероятно!» — воскликнул кто-то, но Демпси лишь улыбнулся. Он вспомнил своих родителей, которые всегда говорили ему о том, что он может сделать, а не о том, чего он не может. Он установил этот потрясающий рекорд, как он сам сказал: «Они никогда не говорили мне, чего я не могу сделать».

В большинстве случаев мы способны достичь многого в жизни, просто не знаем об этом; если мы попробуем и будем упорно стремиться к цели, то обязательно добьёмся успеха и сделаем всё как следует.

Посейте в своём сердце семя уверенности

Не веря в себя, вы предаёте себя.

Известный американский психотерапевт доктор Кин часто рассказывал своим пациентам о одном трогательном случае из своего детства:

Однажды несколько белых детей играли в парке, когда туда въехал пожилой мужчина на тележке, продающий водородные шары. Белые дети сбежались к нему, каждый купил по одному шару и с восторгом гнались за яркими шариками, взмывающими в небо. В углу парка лежал чернокожий мальчик. Он с завистью смотрел на играющих белых детей, но не осмеливался подойти к ним, потому что испытывал чувство неполноценности. Только когда белые дети скрылись из виду, он робко подошел к тележке старика и слегка умоляющим тоном спросил: «Вы не могли бы продать мне один воздушный шарик?» Старик окинул его добродушным взглядом и мягко ответил: «Конечно, какой цвета ты хочешь?» Мальчик набрался смелости и ответил: «Я хочу черный». Старик, на лице которого отразились все тяготы жизни, удивленно посмотрел на чернокожего мальчика, но тут же дал ему черный водородный шарик.

Чернокожий мальчик радостно взял воздушный шарик, слегка ослабил хватку, и черный шарик плавно поднялся в воздух на легком ветерке, создав на фоне голубого неба и белых облаков необычный пейзаж.

Старик, прищурившись, наблюдал за тем, как шарик поднимается, и, слегка погладив чернокожего мальчика по затылку, сказал: «Запомни: шарик поднимается не благодаря своему цвету или форме, а благодаря тому, наполнен ли он водородом. Успех или неудача человека не зависят от его расы или происхождения — главное, есть ли в твоём сердце уверенность в себе».

Тот чернокожий мальчик — это и был сам доктор Кин.

Легенда гласит, что однажды трудолюбивый и любознательный плотник пошел к судье, чтобы починить стул. Он не только выполнил работу очень тщательно и аккуратно, но и доработал стул, на котором сидел судья. Когда его спросили о причине, он объяснил: «Я хочу, чтобы этот стул прослужил долго, до тех пор, пока я сам не стану судьей и не сяду на него». Мечта сбылась: впоследствии этот плотник действительно стал судьей и сел на тот самый стул.

Уверенность в себе — это неиссякаемый двигатель жизни, она помогает преодолеть комплексы и страхи. Если вы верите, что станете тем человеком, которым хотите быть, и действуете в этом направлении, то, конечно же, станете именно тем, кем мечтаете быть.

Ни в коем случае не сомневайтесь в себе

«Если вы искренне верите в себя и усердно трудитесь, вы сможете преодолеть любые трудности и добиться успеха».

Известный продавец Зиг принял участие в полудневном тренинге, который проводился в Чаллетти, штат Северная Каролина, под руководством Меррилла из Нэшвилла, штат Теннесси.

По окончании тренинга мистер Меррилл оставил Зига и сказал: «У тебя много способностей, ты можешь стать выдающимся человеком, даже победителем на национальном уровне. Я абсолютно уверен: если ты по-настоящему увлечёшься работой и по-настоящему поверишь в себя, ты сможешь преодолеть все трудности и добиться успеха».

Честно говоря, когда Зиг вдумчиво обдумывал эти слова, он был потрясён. Чтобы понять, какое огромное влияние оказали на него эти слова, нужно представить себе, в каком положении

он тогда находился. Он вспоминал: «В детстве я был очень маленьким, даже в самой тёплой одежде мой вес не превышал 120 фунтов. Когда я пошёл в школу, начиная с пятого класса, большую часть времени после уроков и по субботам я проводил на работе, а в спорте не особо выделялся. К тому же я был очень застенчивым: только в 17 лет я осмелился пойти на свидание с девушкой, да и то — на свидание вслепую, которое мне устроили другие. Незначительный парень из маленького городка, мечтавший вернуться туда и зарабатывать 5000 долларов в год — вот чем ограничивалось моё самосознание. А тут вдруг человек, которого я уважал, сказал мне: «Ты можешь стать великим человеком»». К счастью, Зиг поверил мистеру Меррилу, начал думать и действовать как победитель, рассматривать себя как победителя — и в результате он действительно стал победителем.

Зиг говорит: «Мистер Меррилл не учил меня многим техникам продаж, но к концу того года я занял второе место по результатам продаж в американской компании, насчитывающей более 7000 продавцов. Я пересел с «Крайслера» на роскошный автомобиль и получил перспективу повышения. В следующем году я стал одним из самых высокооплачиваемых менеджеров во всем штате, а позже — самым молодым региональным руководителем в стране».

После встречи с мистером Меррилом Зиг не получил целого ряда новых навыков продаж и его IQ не повысился на 50 пунктов — просто мистер Меррил убедил его в том, что у него есть способность добиться успеха, и дал ему цель и уверенность в своих силах. Если бы Зиг не поверил мистеру Меррилу, слова последнего не оказали бы на него никакого влияния.

Уверенность в себе — это катализатор

Один эксперт в области образования провёл эксперимент: он относился к ученикам класса с низкой успеваемостью так, как будто они были отличниками, а класс с отличной успеваемостью преподавал так, как будто это был проблемный класс. Через некоторое время ситуация изменилась: два класса, успеваемость которых изначально значительно различалась, в итоговом тесте по окончании эксперимента показали, что их средние оценки практически не отличались. Причина заключалась в том, что учителя, не зная истинного положения дел, относились к ученикам из класса с низкой успеваемостью так же, как к отличникам, что подняло их самооценку и значительно повысило их мотивацию к учебе. В то же время ученики из первоначально отличного класса, подвергшись скептическому отношению со стороны учителей, утратили уверенность в себе, что привело к изменению их отношения к учебе и, как следствие, к ухудшению успеваемости.

В психологии есть ещё один известный эксперимент. Одна девушка была очень некрасивой, из-за чего ей не хватало уверенности в себе: она не ухаживала за собой, весь день ходила неряшливо и не стремилась к успеху. Чтобы изменить её психологическое состояние, психолог попросил всех ежедневно говорить некрасивой девушке слова похвалы: «Ты такая красивая», «Ты такая способная», «Сегодня ты отлично справилась» и т. д. После некоторого времени люди с удивлением обнаружили, что девушка действительно стала красивее. На самом деле её внешность не изменилась, изменилось лишь её душевное состояние. Она перестала быть неряшливой, стала ухаживать за собой, проявлять инициативу и с удовольствием демонстрировать свои способности. Как могло произойти столь значительное изменение? Причина кроется в уверенности в себе. Поскольку девушка обрела уверенность в себе, окружающие стали считать её гораздо красивее, чем раньше.

Роль уверенности в себе в развитии человека на протяжении всей жизни невозможно переоценить: будь то интеллектуальные или физические способности, либо различные навыки, уверенность в себе играет основополагающую роль. Если человеку не хватает уверенности в себе, он теряет инициативу и энтузиазм в познании мира, что, естественно, ограничивает его возможности.

Станьте тем, кем хотите быть, опираясь на уверенность в себе

Есть такая история: психолог выбрал из группы студентов самую неумную и самую непопулярную девушку и попросил её однокурсников изменить своё прежнее мнение о ней. В один солнечный день все стали наперегонки заботиться об этой девушке, проявлять к ней внимание, провожать её до дома — все сознательно старались от всего сердца считать её красивой и умной девушкой. Каков был результат? Менее чем через год эта девушка преобразилась, и даже её манеры стали совершенно другими. Она с радостью говорила людям: она обрела новую жизнь. Действительно, она не стала другим человеком — однако в ней проявилась та красота, которая таится в каждом из нас, и которая раскрывается только тогда, когда мы верим в себя, а все окружающие верят в нас и заботятся о нас.

«Жизнь нелегка ни для одного мужчины, ни для одной женщины; мы должны обладать стойкостью и, что самое главное, верить в себя. Мы должны верить, что у нас есть талант к чему-то, и, чего бы это ни стоило, довести это дело до конца. Когда дело будет завершено, вы должны смочь с чистой совестью сказать: „Я сделал всё, что мог“».

Ты уникален

Еще в детстве нам часто говорили, что снежинки уникальны, и что нет двух одинаковых снежинок. То же самое можно сказать о наших отпечатках пальцев, голосах и ДНК. Поэтому можно с уверенностью сказать, что каждый из нас — уникальная личность. Однако, несмотря на то что мы знаем, что в истории никогда не существовало человека, полностью похожего на нас, мы по-прежнему привыкли сравнивать себя с другими. Мы используем их в качестве эталона для оценки своего успеха; часто мы читаем в газетах о чьих-то великих достижениях, а затем быстро обнаруживаем, что этим людям больше лет, чем нам, и это приносит нам хотя бы небольшое временное утешение: у нас тоже есть шанс добиться такого же успеха.

Однако сравнивать себя с другими бессмысленно, ведь вы совершенно не знаете, каковы цели и мотивация других людей в жизни, а также их уникальные способности. У других свои таланты, а у вас — свои. Мы часто думаем, что талант — это врожденные способности в музыке, искусстве или интеллекте, но на самом деле у каждого из нас есть удивительные таланты, которые мы до сих пор игнорируем, такие как страсть, выносливость, чувство юмора, чуткость, коммуникабельность и так далее; все они являются мощными инструментами, способными помочь нам добиться успеха.

Постоянное сравнение себя с другими может только негативно повлиять на ваше самооценку, уверенность в себе и способность добиваться успеха. Вы должны спросить у одного человека, в полной ли мере раскрыты ваши способности — и этим человеком являетесь вы сами.

Психологи отмечают: наше самопонимание, самооценка и цели, которые мы ставим перед собой, определяют наше уникальное место в этом мире.

Учёные считают, что 50 % личности и способностей человека обусловлены генетикой, а это означает, что остальные 50 % зависят не от наследственности, а от творчества и развития. Если вам удастся этого добиться, каких изменений вы хотели бы добиться больше всего? Конечно, мы должны признать, что некоторые вещи мы не сможем изменить, как бы ни старались мы мыслить позитивно, — например, рост, цвет глаз, цвет кожи и т. д., — но мы можем изменить своё отношение к ним, и это — прекрасное качество.

В определенном смысле, если вы осознаете свою уникальность, вы сможете создать свой неповторимый образ. Если у вас есть чёткий образ себя, вы не будете навешивать на себя ярлыки. Не позволяйте себе быть ограниченным своей работой, домом, автомобилем или одеждой — вы не являетесь суммой всех этих вещей. Успешные люди верят в себя; их потенциал для достижения успеха зависит не от статуса или положения, а от их собственной уверенности в достижении целей.

Уверенность, выкованная в огне испытаний

Слава «короля футбола» Пеле уже давно известна многим футбольным болельщикам по всему миру, но когда он в молодости узнал, что его приняли в самый известный бразильский футбольный клуб «Сантос», он так нервничал, что не смог заснуть всю ночь. Он ворочался с боку на бок, думая: «Не будут ли те знаменитые звезды смеяться надо мной? Если произойдет такая неловкая ситуация, смогу ли я с чистой совестью вернуться к семье и друзьям?»

Он даже без всяких оснований предполагал: «Даже если эти великие звезды и согласятся играть со мной, то только для того, чтобы своим виртуозным мастерством подчеркнуть мою неуклюжесть и невежество. Что мне делать, если на поле они будут использовать меня как объект для насмешек, а потом отправят домой, как идиота?»

Небывалые сомнения и страхи не давали Пеле спать и есть, потому что ему совершенно не хватало уверенности в себе. Хотя он явно был лучшим среди своих сверстников, тревога и чувство неполноценности заставляли его предпочитать погружаться в надежды, а не осмеливаться шагнуть в долгожданную реальность.

В конце концов, Белли, не в силах устоять, пришёл в футбольную команду «Сантос», и то чувство напряжения и страха было просто неопишваемым. «Когда началась официальная тренировка, я был настолько напуган, что чуть не парализовался», — именно так он попал в знаменитую команду. Он думал, что поначалу ему придётся просто попрактиковаться в дриблинге, пасах и тому подобном, а потом он наверняка окажется на скамейке запасных. Но кто бы мог подумать, что уже в первый раз тренер выпустил его на поле, причём в качестве основного центрального нападающего. Нервничавший Бейли долго не мог прийти в себя: ноги словно не его, и каждый раз, когда мяч катился к нему, ему казалось, что на него летит чужой кулак. В таких условиях его практически заставили выйти на поле, но как только он разбежался, не обращая внимания ни на что, он постепенно забыл, с кем играет, и даже забыл о собственном существовании, просто по привычке принимая мяч, ведя его и делая пасы. К концу тренировки он уже забыл о команде «Сантос» и думал, что снова тренируется на поле в родном городе.

Те футбольные звезды, которые вызывали у него глубокий страх, на самом деле ни один из них не презирал его и относились к нему весьма дружелюбно. Если бы у Пеле было чуть больше уверенности в себе, он не испытал бы столько душевных мучений. Проблема в том, что Белли с детства был слишком гордым и высокомерным, из-за чего ему было трудно что-либо удовлетворить. Его нервозность и чувство неполноценности возникли исключительно из-за того, что он придавал себе слишком большое значение. Он думал только о том, как его будут воспринимать окружающие, причем оценивал себя по чрезвычайно строгим критериям. Как это могло не привести к трусости и комплексу неполноценности? Чрезмерное подавление способно заглушить присущую человеку энергию и талант.

Забывать о себе, сосредоточиться на своём деле и сохранять спокойствие — вот секрет преодоления напряжения, победы над комплексом неполноценности и обретения уверенности в себе.

Время

Давным-давно один крестьянин каждый день, неся дрова на плечах, пересекал горы и долины, чтобы на рынке обменять дрова на деньги, достаточные для дневного пропитания, а на оставшиеся деньги отправлять сына в школу.

Когда сын вернулся на летние каникулы, отец, желая воспитать в нём дух выносливости, поручил ему нести дрова на рынок и продавать их вместо себя. Сын с большой неохотой взялся за эту работу, но переход через горы с дровами на плечах действительно измотал его до изнеможения. Проработав так два дня, сын больше не мог нести дрова.

Отец, не имея выхода, с вздохом разрешил сыну отдохнуть, а сам продолжал день за днём зарабатывать на пропитание семьи. Но жизнь полна неожиданностей: отец, к несчастью, заболел и пролежал в постели целых полмесяца. Семья лишилась источника дохода, и, судя по всему, скоро останется без еды. Сын, не имея выхода, наконец сам взял на себя тяжёлое бремя

жизни: каждый день, ещё до рассвета, он, следуя примеру отца, отправлялся в горы рубить дрова, а затем нес их на рынок, чтобы продать, и при этом совсем не чувствовал усталости.

«Сынок, не переутомляйся!» — с радостью и любовью сказал отец, глядя на трудящуюся фигуру сына.

Сын остановился и обратился к отцу: «Отец, это действительно странно. В первые два дня, когда ты попросил меня носить дрова, мне казалось, что даже такая лёгкая ноша очень утомительна. Почему же сейчас, когда я ношу всё тяжелее и тяжелее, мне, напротив, кажется, что ноша становится всё легче?»

Отец одобрительно кивнул и ответил: «С одной стороны, это потому, что твое тело стало выносливее, но в большей степени это связано с твоей душевной зрелостью! Зрелость дала тебе смелость брать на себя тяжёлые ноши, и, конечно же, тебе кажется, что ноша стала легче!»

Обретя смелость брать на себя тяжёлые обязанности, ты почувствуешь, что ноша становится легче!

Никогда не отступать

Стик поступил на военную службу во время Второй мировой войны и через несколько месяцев был отправлен в Европу, где служил пехотинцем в пехотной роте. В районе между Асосом и Лореном он впервые принял участие в боевых действиях против Германии.

Он пробыл на фронте около шести месяцев. Из роты, насчитывавшей изначально более двухсот человек, осталось лишь несколько выживших, и он был одним из них. Он прошёл путь от рядового до старшего сержанта-бригадира, трижды был награжден медалями и однажды — орденом за храбрость. Много раз он ночью вел своих солдат на разведку в тыл врага, бесстрашно шёл в авангарде при бесчисленных атаках на укрепленные позиции противника, буквально спасаясь от верной гибели.

Однажды, в крупном городке на немецкой границе, он уничтожил вражеский пулемёт, спас жизнь раненому товарищу и оттащил его в безопасное место.

В другой раз, во время ночной разведки в тылу врага, его командир взвода поручил ему возглавить отряд, пробраться через колючую проволоку и минные поля и добыть разведданные среди вражеских солдат для разведывательной группы. Стик пошёл впереди всех, поймал четырёх врагов и привёл их обратно; полученная информация сыграла важную роль в организации крупного контрнаступления, нанесшего поражение немецким войскам. Во время другой разведывательной операции Стик повёл свой взвод через мост и проник в отдельно стоящий домик на окраине небольшой деревни. В сумерках они застрелили одного немецкого солдата, ворвавшегося на крыльцо.

Он и его подчинённые переночевали в том отдельно стоящем домике, отделённом от остальной части роты мостом, а разлагающийся труп так и остался на крыльце. В то время как все боялись вражеской осады, его хладнокровие и мужество позволили его подчинённым спокойно пережить ночь.

Возможно, вас удивит, что человек, столь искушенный опасностями и беспокойством, впоследствии стал бояться стоматолога? За день до назначенного визита к стоматологу Стик был настолько напуган, что не мог работать. И это даже в том случае, если речь шла всего лишь о чистке зубов или пломбировании небольшой дырки. Более того, как только он слышал, как начинает визжать бормашина, он так нервничал, что сжимал ручки кресла со всей силы. А когда бормашина начинала работать, он от страха покрывался холодным потом и терял сознание. Разве это не трудно поверить?

Как объяснить такое явление?

Малден отмечает: «На передовой он верил в себя и гордился своей миссией, поэтому мог выдержать суровые испытания. На стоматологическом кресле он стыдился своего страха, но понимал, что в этом нет никакого смысла».

«Если ты уверен в себе и никогда не отступаешь, ты сможешь безопасно преодолеть любую опасность».

Завидовать самому себе

Дети часто завидуют взрослым, мечтая поскорее вырасти; взрослые же часто завидуют беззаботности детей и восхищаются их ангельски чистыми лицами. Мужчины завидуют женщинам, которые, когда их обижают, могут плакать и капризничать; женщины тоже завидуют мужчинам, которые не испытывают мучений девятимесячной беременности, могут без особых затрат стать отцами и без забот и обязательств путешествовать по миру. Старик на фоне заката, накопивший за всю жизнь опыт и мудрость, но чья жизнь уже близится к закату, думает: «Как было бы хорошо, если бы время можно было повернуть вспять, как было бы хорошо прожить жизнь заново!» И поэтому он завидует детям, подросткам, молодым людям — если бы только время можно было повернуть вспять хотя бы на 20 лет, чтобы вернуться в расцвет сил!

Но время всегда безжалостно. Итак, каждый завидует другим, и каждый вызывает зависть у других, но люди редко завидуют самим себе. На самом деле ты сам по себе — это песня, стихотворение, вечно воспевающее оду жизни!

Не бойтесь своих недостатков

У каждого человека есть недостатки, в этом мире не существует идеальных людей. Некоторые, сталкиваясь со своими недостатками, всегда ищут способы их скрыть, боясь, что над ними будут смеяться. Например, у одного человека неровные зубы, и поэтому он всегда пытается это скрыть, когда говорит. На самом деле такое поведение вызывает ощущение лицемерия и неискренности, и в результате никто не захочет с тобой общаться. Правильный подход — это спокойно принимать свои недостатки, не пытаться их скрывать, смело бросать вызов самому себе и признавать свои недостатки — так ты завоеешь уважение окружающих.

Из-за некоторых вредных привычек или слабостей успех превращается перед нами в пустую мечту. Не желая прожить жизнь без дела, мы должны бросить вызов своим слабостям.

Во-первых, главным недостатком, мешающим человеку добиться успеха, является боязнь общаться с людьми. Боязнь общаться может быть связана с комплексом неполноценности, что в современном обществе становится ключевым препятствием на пути развития человека. Современный человек обязательно должен обрести уверенность в себе и не бояться разговаривать с незнакомыми людьми.

Во-вторых, боязнь показаться нелепым перед знакомыми — это вредная привычка. Многие недостатки или вредные привычки человека могут сформироваться с детства, и, возможно, именно эти привычки неоднократно лишают нас шанса на успех. Возможно, вы не поверите, но человек, проучившийся несколько лет в университете, не решается выйти на сцену и проявить себя. Если вы боитесь показаться нелепым, у вас никогда не будет шанса. Однажды маленького Вана заставили принять участие в конкурсе караоке, и если бы не небольшой казус, он чуть не получил приз. В тот раз он потерпел неудачу на глазах у всех и опозорился, но именно этот смелый шаг, позволивший ему опозориться, дал ему смелость сделать второй шаг в будущем. На самом деле, в этом нет ничего страшного: даже некрасивая невеста рано или поздно должна предстать перед свекрами и свекровью. Сделав этот шаг, вы обретете уверенность в себе.

Однажды Франклин вдруг с тревогой обнаружил, что постоянно теряет друзей. Только тогда он начал замечать, что причина заключалась в его чрезмерной стремлении к соперничеству и желании во всём быть первым, из-за чего ему так и не удавалось ладить с окружающими. Однажды, когда он в основном закончил свою работу, он сел и составил список, в который включил все свои характерные недостатки, перечислив их в порядке от самых серьезных до мелких, не заслуживающих внимания. Франклин принял твердое решение избавиться от всех этих недостатков один за другим. Каждый раз, когда ему действительно удавалось полностью избавиться от какой-то черты, он вычеркивал её из списка, пока не вычеркнул их все до конца. В результате Франклин стал одним из самых популярных людей в Америке, он пользовался все-

общим уважением и любовью. Когда тринадцать колониальных штатов нуждались в помощи Франции, они отправили туда Франклина. Французы остались под прекрасным впечатлением от Франклина, и он, как и следовало ожидать, оправдал возложенные на него надежды. В современных трудах по «формированию личности», которые мы видим сегодня, почти всегда приводится пример Франклина, и он общепризнан как один из самых успешных примеров самосовершенствования.

С другой стороны, если бы Франклин решил поступать по-своему, оставаясь прежним, не анализируя свой характер; если бы он, как и многие другие, позволил своему характеру развиваться произвольно; если бы он по-прежнему не избавлялся от своей склонности к соперничеству и стремления во всём быть лучшим... тогда ему ни за что не удалось бы добиться помощи Франции, и в таком случае история всей Америки пришлось бы переписать.

Характер одного человека действительно может повлиять на судьбу целой страны. Однако и сегодня многие повсюду говорят: «Что я могу сделать?» Но откуда вам знать, что у вас ничего не получится? Откуда вам знать, что даже после нескольких лет усилий вы всё равно не добьётесь результата? Линкольн однажды сказал: «Я должен подготовиться, чтобы быть готовым, когда наступит подходящий момент». Потому что он твёрдо верил: кто сеет, тот пожнёт. И Линкольн действительно дождался того дня, когда его усилия принесли плоды.

Уверенность в себе — это очарование

Противоположностью неполноценности является уверенность в себе, то есть вера в себя и высокое мнение о себе. Лучше, когда ты сам высоко ценишь себя, чем когда тебя ценят другие. Американский писатель Эмерсон говорил: «Уверенность в себе — первый секрет успеха». А также: «Уверенность в себе — сущность героизма». Люди часто сравнивают уверенность в себе со шлюзом, открывающим путь для проявления субъективной инициативы, или с двигателем, запускающим ум и талант, и в этом есть большой смысл. Чтобы обрести уверенность в себе, нужно правильно оценивать себя, обнаруживать свои сильные стороны и признавать свои способности.

Часто говорят, что ценно уметь познать самого себя; это «познание» выражается как в объективном видении своих недостатков, так и в объективном анализе своих достоинств. Если видеть только свои недостатки, это может казаться скромностью, но на самом деле это проявление комплекса неполноценности. «У каждой мерки есть свои недостатки, у каждой дюймы — свои достоинства». У каждого человека есть свои преимущества и сильные стороны. Если мы сможем объективно оценить себя, на основе осознания недостатков и слабостей выявить свои сильные стороны и преимущества, а также использовать свои сильные стороны для преодоления чужих слабостей, то сможем укрепить свою уверенность в себе.

Надо научиться ценить себя, хвалить себя, выявлять все свои достоинства, сильные стороны, достижения и то, чем вы довольны, «похвастаться» ими в душе, постоянно подбадривать и внушать себе: «Я могу», «Я справлюсь», «я действительно молодец», — тогда мы сможем постепенно избавиться от тени и беспокойства, связанных с мыслью «во всём я хуже других, везде мне трудно», почувствуем жизненную энергию, увидим надежду в жизни, ощутим, что солнце каждый день восходит по-новому, и таким образом сохраним стремление к самосовершенствованию. «Каждый человек рождён, чтобы принести пользу». Поаплодируйте себе, подбодрите себя, наградите себя цветком, вручите себе почетный флаг — и вы сможете зажечь искру жизни и взрастить в себе ту же смелую уверенность, что и у Архимеда: «Дайте мне точку опоры, и я подниму Землю!»

Уверенность в себе — это не самовосхваление, не завышенная самооценка, и уж тем более не самоуверенность, безосновательная самонадеянность и слепой оптимизм; это психологическое качество, которое вдохновляет нас стремиться к прогрессу. Оно олицетворяет высокий боевой дух, изобильную энергию, оптимистичный настрой на преодоление жизненных вызовов и является панацеей для победы над собой, избавления от комплекса неполноцен-

ности и освобождения от беспокойств. Уверенность в себе не означает, что успех придет без малейших усилий, а означает, что стратегически нужно пренебрегать трудностями, а тактически — уделять им должное внимание; нужно смотреть на вещи в широком контексте, но начинать с мелочей, трудиться упорно и настойчиво, стабильно и добросовестно выполняя каждую задачу, преодолевая каждое препятствие, укрепляя уверенность в себе через радость от побед и успехов, постоянно преодолевая оковы неполноценности, чтобы таким образом создать яркие моменты в жизни и достичь блестящих успехов в карьере.

Уверенность в себе часто проявляется в трёх аспектах.

Во-первых, это внешний вид и душевное состояние. Независимо от того, насколько мы далеки от так называемых идеалов красоты по мирским меркам, мы всегда можем придерживаться позиции «я — лучший», не проявляя никаких признаков стыда, неловкости или подавленности, как сказала миссис Рузвельт: «Никто не может заставить вас чувствовать себя хуже других без вашего согласия». Если вы сможете развить в себе чувство любви и уважения к себе, вы сможете передать свою уверенность окружающим. На улице мы все видели людей, чья внешность или фигура не выделяются ничем особенным, но их манеры заставляют вас обратить на них внимание и восхищаться. Почему? Потому что от них исходит такое спокойствие и уверенность, которые легко привлекают внимание прохожего. То же самое можете сделать и вы!

Далее — язык тела. Чтобы по-настоящему стать уверенным в себе человеком, вы должны проявлять это в каждом своем слове и жесте. Как правило, язык тела, выражающий уверенность, всегда производит впечатление энергичности. Сгорбленные плечи, выпуклый живот, опущенный подбородок и сонный взгляд — все эти черты никогда не считаются признаками уверенности в себе. Поза, излучающая энергию и уверенность, должна выглядеть так: выпрямленная спина, втянутый живот, откинутае назад плечи, поднятый подбородок, улыбка на лице, блеск в глазах и прямой взгляд на собеседника. Конечно, поддерживать энергичный вид каждый день просто невозможно, но мы все должны стремиться к этому. Если однажды вы почувствуете подавленное настроение, то вам наверняка ничего не будет получаться. В таком состоянии вам нужно вспомнить о энергичной позе: когда ваше настроение повлияет на осанку, ваше душевное состояние тоже улучшится.

В повседневной жизни обращайте внимание на свою походку. Во многом именно она отражает душевное состояние человека. Ни в коем случае не бродите бесцельно, а шагайте уверенно и решительно, смело двигаясь вперёд. Ваша осанка в сидячем положении также должна излучать уверенность. Сидя на стуле, держите спину ровно. Если спинка стула прямая, старайтесь не выпрямлять спину слишком сильно — возможно, вам так удобно, но это придаст вашей осанке жесткость и скованность. Оптимальная осанка — слегка наклониться вперед и положить локоть одной руки на спинку стула. Когда вы говорите, чтобы подчеркнуть свою точку зрения, можно использовать некоторые привлекающие внимание жесты, например: наклониться вперед, положить локти на стол, слегка соединив кончики пальцев; снять очки во время речи, чтобы подчеркнуть свою точку зрения; быстро поправить волосы рукой. В то же время некоторые жесты могут ослабить убедительность вашей речи, поэтому их следует избегать: наклоняться назад, скрещивать руки на груди — это типичная оборонительная поза, которая выглядит не слишком дружелюбно по отношению к собеседнику; прикрывание рта рукой во время разговора, прикосновение к носу или его потирание, а также прочищание горла — все это выглядит весьма невежливо; некрасиво также перебирать ключи или монеты в кармане, создавая звенящий звук.

Какую бы позитивную позу вы ни выбрали, ваши движения должны быть уверенными и решительными. Это позволит собеседнику более четко понять ваши намерения. Манера рукопожатия также может отражать вашу личность. Слабое и нерешительное рукопожатие свидетельствует о недостатке уверенности в себе, а слишком сильное рукопожатие, призванное

продемонстрировать способность контролировать ситуацию, представляет собой другую крайность. Эта крайность также является попыткой скрыть недостаток уверенности в себе. Только твердое, сильное и искреннее рукопожатие способно выразить истинную внутреннюю уверенность в себе. Активная поза не только поможет вам почувствовать себя хорошо, но и сблизит вас с окружающими, в то время как пассивная поза только увеличит дистанцию между вами и другими людьми.

И, наконец, манера речи. Манера речи является важнейшим способом общения и также может отражать вашу индивидуальность. Манера речи, демонстрирующая уверенность в себе: ① скорость речи не должна быть слишком быстрой, иначе вы легко создадите впечатление нетерпеливости; ② скорость речи также не должна быть слишком медленной, так как это создаст у слушателей впечатление, что вы все еще колеблетесь в отношении точки зрения, которую хотите изложить; ③ невнятная речь сразу же выдает вашу внутреннюю неуверенность, её следует избегать; ④ не бормочите, это признак самопотворства и незрелости; ⑤ голос не должен быть слишком высоким или резким, иначе у собеседников сложится впечатление, что вы очень нервничаете; ⑥ Не говорите высокомерным тоном — это признак упрямства и нежелания идти на компромисс; ⑦ Не говорите натянутым тоном — это выглядит неестественно; ⑧ Не задыхайтесь во время речи, не говорите слабым голосом и не произносите слова невнятно — все это можно преодолеть с помощью тренировок. Если вы хорошо владеете языком тела, не забывайте сочетать его с общей манерой поведения, отражающей уверенность в себе, ведь это тоже важная составляющая успеха. Наиболее эффективное вербальное выражение — это естественный и открытый голос, наполненный уверенностью и энергией. И последний важный момент: когда вы говорите, на губах должна играть улыбка.

Уверенность в себе — это процесс, требующий времени

В одной телерекламе, в которой фигурирует иностранная знаменитость, в определенный период времени известная практически всем китайцам, герой показывает большой палец вверх в сторону продукта и говорит: ««Я могу, и ты можешь!»» Это выражение уверенности производит огромное впечатление, и независимо от того, каков был конечный результат рекламы, можно представить, что такая уверенная позиция дошла до каждого зрителя. Однако, если вспомнить наш собственный процесс взросления, возможно, у нас не было такой уверенности в том, что «я могу». Психолог доктор Сунь Юньцюань объясняет уверенность в себе следующим образом:

все дети в первый и второй год после рождения приходят к выводу: «Я не могу, а ты можешь». Этот вывод является результатом их зависимого положения в детской среде и навсегда запечатлевается в их душе. В первые пять лет жизни множество событий, сопровождаемых сильными эмоциями, отпечатываются в наших юных душах и впоследствии могут в любой момент вновь проявиться. Если сейчас мы обнаруживаем, что находимся в ситуации зависимости, мы снова возвращаемся в «детский» возраст и испытываем те же эмоции, что и в раннем детстве. Возможно, мы снова чувствуем: «Я не могу, а ты можешь». Всю свою жизнь мы тратим время на то, чтобы отбросить, преодолеть, подтвердить или опровергнуть этот вывод, сделанный в детстве.

Когда мы вырастаем, мы забываем о том, каким казался нам мир в детстве, забываем, насколько мы были слабы и беспомощны, и даже забываем сам вывод «Я не могу, а ты можешь». Но как только этот вывод сделан, он навсегда запечатлевается в нас и, даже если он неприятен как для нас самих, так и для окружающих, обладает удивительной жизнеспособностью.

Но почему некоторые дети с самого начала так же счастливы, как маленькие принцессы и принцы? Разве они не считают, что «я не могу, а ты можешь»? На самом деле, только когда родители беззаветно любят своих детей, последовательно дают им надежные указания в процессе их размышлений и лично демонстрируют, как это делать, дети чувствуют себя счастли-

выми. Таким образом, в своих последующих размышлениях и действиях дети расширяют свои знания и развивают чувство собственной компетентности. Это чувство собственной компетентности запечатлевается в памяти и может вновь проявиться вместе с уверенностью в себе. Однако, как и взрослые, даже уверенные в себе дети бывают в ситуациях, когда у них возникает ощущение «я не могу». Когда мы оказываемся в обстановке зависимости и беспомощности, в нас пробуждается затаенное в глубине души с детства чувство — «я не могу».

Но как же мы пришли к выводу «ты сможешь»? Это произошло потому, что родители давали ребенку необходимые для жизни материальные блага и эмоциональное общение; мы называем это общение «утешением».

Выводы, к которым мы пришли в детстве, можно изменить. Убеждение «Я могу, и ты можешь» в большей степени проистекает из сознательных размышлений, из наших убеждений и ожиданий относительно последствий наших действий, а не из эмоций. Оно отвергает выводы нашего детства и утверждает, что мы больше не являемся слабыми, беспомощными и зависимыми от других детьми.

«Я могу, и ты можешь» означает относиться к другим как к людям, а не как к вещам. Необходимо максимально осознавать свой потенциал, учитывая реальные возможности, независимо от того, что происходило в прошлом. «Я могу, и ты можешь» — это корректировка нашей внутренней психологической структуры, благодаря которой мы, возможно, сможем добиться значительных успехов; однако это не означает, что выводы, сделанные в прошлом, будут стерты; однажды зафиксированные, они останутся навсегда и будут часто всплывать в памяти. К счастью, наши более поздние выводы также зафиксированы. Чем осознаннее мы будем применять этот новый подход к себе и окружающим, тем больше сможем изменить суть наших повседневных взаимоотношений, изменить наш стиль общения, наше отношение, нашу реакцию на стресс и то, как мы управляем своими эмоциями. Хотя реальная жизнь полна борьбы, мы твердо верим, что между людьми обязательно существует нечто более прекрасное, что ведет нас вперед.

Сохраняйте уверенность в себе, оставайтесь верными себе и позволяйте своей уверенности постепенно расти.

Избавьтесь от комплекса неполноценности, чтобы обрести уверенность

Каждый человек на том или ином этапе в той или иной степени испытывает чувство неполноценности. Если принять активные меры для преодоления этого чувства, можно пройти путь от неудач и отчаяния к успеху.

Однажды Фрэнкс сказал своим однокурсникам: «Я готов начать самое большое дело в своей жизни там, где я родился. Если это предприятие увенчается успехом, оно будет иметь для меня огромное значение на всю жизнь. Но если я потерплю неудачу, я потеряю всё — даже жизнь».

Услышав эти слова Фрэнкса, его однокурсники были очень удивлены. Чтобы сначала успокоить его и помочь ему расслабиться, они деликатно сказали ему: «Не во всём можно достичь идеального результата, которого ожидаешь. Шансы на успех и неудачу равны — по 50 %. Успех, конечно, прекрасен, но даже если ты потерпишь неудачу, завтрашний ветер всё равно будет дуть, надежда останется, и борьбу нельзя прекращать».

Услышав слова одноклассника, Фрэнкс по-прежнему с мрачным выражением лица ответил: «Больше всего меня мучает то, что я так и не могу обрести уверенность в себе, а точнее — уверенность в успехе. Я не уверен в том, что мне предстоит сделать, и не могу поверить, что у меня получится, но при этом я очень хочу это сделать. Часто ещё до того, как я приступаю к делу, моя уверенность начинает исчезать, а воля невольно ослабевает. На этот раз всё то же самое: хотя я понимаю, насколько это важно, уверенности всё равно не хватает. Мне уже почти сорок, но я по-прежнему страдаю от комплекса неполноценности и всегда отношусь к себе отрицательно. Как мне обрести уверенность в себе и позитивное отношение к себе?»

Однокурсник рассказал Фрэнксу, что есть два способа решить его проблему: во-первых, нужно разобраться в источниках чувства беспомощности. Конечно, чтобы найти источник, придётся потратить немало времени на анализ, выявление первопричин, а также подойти к этому с научной точки зрения и применить соответствующие методы лечения. Однако это не даст мгновенного результата — потребуется определённый процесс. Но если отнестись к этому серьёзно, проблема в конце концов будет решена. Во-вторых, сегодня вечером, когда будешь идти по улице, повторяй про себя одну фразу; а когда вернёшься домой и ляжешь в постель, повтори её три раза. Если ты будешь делать это с искренней убеждёностью, ты обретишь достаточно сил, чтобы справиться с этой проблемой.

Эта фраза звучит так: «Искренняя вера даёт мне безграничную силу, и я могу сделать всё, что угодно, и обязательно сделаю это хорошо».

Однокурсник Франкса написал эту фразу на карточке, подарил её ему и попросил немедленно прочитать её вслух три раза. Франкс, следуя совету однокурсника, тщательно проделал это три раза.

Когда Франкс закончил и встал, он сначала молча стоял на месте, не шевелясь, а потом с волнением в глазах и в голосе сказал однокласснику: «Я знаю, что мне делать!»

Когда однокурсник увидел, как исчезает фигура Франкса, идущего с высоко поднятой головой, он заметил, что, хотя в этой фигуре все еще проглядывала печаль, она уходила с высоко поднятой головой — вера и уверенность в себе уже зародились в его сердце.

Позже этот одноклассник взволнованно сказал: «Этот простой рецепт оказался настолько эффективным, что в это просто трудно поверить. Не мог и представить, что одна-единственная фраза может оказать на человека такое огромное влияние».

После этого Франкс, используя научный подход, усердно исследовал и анализировал причины своего комплекса неполноценности, в результате чего ему наконец удалось избавиться от этого давнего чувства неполноценности. Самое главное, что он научился обретать веру и строго следовать определённым наставлениям. Вскоре он обрёл сильную и непоколебимую уверенность. Теперь ничто для него не представляет собой непреодолимую трудность — он сам управляет своей жизнью и распоряжается ею. Прежней печали и страха у него больше нет. Фрэнкс полон уверенности в жизни и карьере.

Восстановление твёрдой уверенности в себе

На большой сцене жизни каждый человек — главный герой на своём месте. Господин Мо Сяоми рассказал одну очень поучительную историю.

У одного коллеги были серьезные проблемы с ключами: то он их терял, то забывал взять с собой, то заперся изнутри. В его кабинете № 301, кроме него, никого не было, и постоянно взламывать дверь было невыходным вариантом, поэтому при изготовлении дубликата он заказал ещё один ключ и оставил его в кабинете № 302. Некоторое время он жил без забот. Однажды он снова забыл ключи, а в кабинете 302 все как раз ушли по делам, и он снова оказался перед закрытой дверью. Тогда он оставил ключ и в кабинете 303 — ведь чем больше, тем лучше. В итоге дело дошло до того, что иногда в его кабинет могли войти все, кроме него самого.

Вышесказанное иллюстрирует одну проблему: в реальной жизни действительно немало людей, которые отказываются от своих прав и позволяют чужой воле решать за них, как жить. Потеряв себя, человек теряет и свои стремления, и убеждения, а значит, теряет и свободу; тогда чувство неполноценности в любой момент может навалиться на него, заставив уйти в тень жизни и в конце концов превратив его в человека, лишённого всякой ценности. Надо понимать: нет большей потери в жизни, чем потеря уверенности в себе.

Есть ещё одна история о художнике, который отправил одну из своих лучших работ на выставку в галерею. Он оригинально приложил к ней ручку и написал примечание: «Если зрители сочтут, что в картине есть недостатки, прошу отметить их на картине». В результате картина была исписана пометками, и практически ни одно место не осталось без критики. Через

несколько дней художник нарисовал ещё одну такую же картину и отнёс её на выставку, но на этот раз приложение было другим: он попросил каждого зрителя отметить те места, которые им понравились больше всего. Когда он забрал картину, то увидел, что полотно снова было исписано отметками, но те места, которые раньше подвергались критике, теперь были отмечены знаками одобрения.

Этот художник не поддавался влиянию других и был полон уверенности в себе. Как сказал господин Линь Жуньхань, он «уверен в себе, но не самодоволен; внимательно прислушивается к мнениям, но не поддаётся их влиянию; целеустремлён, но не упрям».

Что касается героев двух вышеупомянутых историй, то первый из них слишком высоко оценивал других и слишком низко — себя, и, сталкиваясь с трудностями, не осознавал, что обладает безграничными способностями и возможностями. Чем сильнее это чувство, тем больше он считает себя неспособным; а считая себя неспособным, он неизбежно начинает полагаться на других и поддается их манипуляциям. Таким образом, с каждой неудачей его уверенность в себе постепенно исчезает, и со временем он начинает действовать исключительно в соответствии с мнением других, а его жизнь оказывается в руках посторонних, что приводит к череде печальных событий. Второй тип человека, благодаря правильному взгляду на других и на себя, ни в какой ситуации не теряет себя, всегда обладает полной уверенностью в себе и никогда не поддается чужому влиянию. Поэтому в любой ситуации нужно применять правильный образ мышления: не следует полностью доверять всему, что слышишь и видишь, и не стоит презирать себя из-за чужой критики или презрения. Избавься от давления, вызванного чувством неполноценности, и верни себе твердую уверенность в себе.

Эдисон однажды опробовал 1200 различных материалов в качестве нити накала для лампы накаливания, но ни один из них не подошёл. Кто-то раскритиковал его: «Ты уже потерпел 1200 неудач». Однако Эдисон не согласился с этим и с полной уверенностью ответил: «Мой успех заключается в том, что я обнаружил 1200 материалов, непригодных для изготовления нити накала». Если бы мы во всех ситуациях думали именно так, применяя такой позитивный образ мышления, у нас не было бы ни беспокойства, ни чувства неполноценности. Существование и возникновение чувства неполноценности у человека обусловлено не тем, что его способности или знания уступают другим, а тем, что у него есть настрой и ощущение, будто он хуже других. Вещи, которые изначально отличаются друг от друга, нельзя сравнивать: чем больше сравниваешь, тем сильнее становится чувство неполноценности. Эти простые и очевидные истины — если вы в них поверите и примете их, то в любой ситуации сможете применять правильный образ мышления и сформировать собственное уникальное мнение. Только так можно добиться успеха в деле; в противном случае о каком-либо успехе не может быть и речи.

Избавившись от комплекса неполноценности и обретя уверенность в себе, мы сможем совершенствоваться в процессе достижения своих целей.

Скажите трудностям: «Я смогу»

Столкнувшись с трудностями, нужно смело сказать: «Я смогу».

Маленький Ван был застенчивым, робким и неуверенным в себе. Каждый раз, когда учитель или одноклассники просили его что-то сделать, он всегда смущённо отвечал: «Нет, нет, я не смогу».

Позже Маленький Ван принял твёрдое решение: завтра он обязательно появится перед всеми в новом облике. Но на следующий день он всегда возвращался к прежнему поведению. Маленький Ван понял одну истину: изменить себя в привычной обстановке нелегко, для этого требуется большое мужество. Но в то время Маленькому Вану как раз не хватало этого мужества, поэтому его неуверенность в себе сохранялась вплоть до окончания старшей школы.

Поступив в университет, Сяо Ван оказался в совершенно новой обстановке, и его желание обрести уверенность в себе росло с каждым днём. Каждый день он ходил с улыбкой на лице,

полный энергии и энтузиазма. В душе Сяо Ван тихо подбадривал себя, повторяя: «Я смогу!» Позже в классе Сяо Ваня была создана баскетбольная команда. Благодаря своему высокому росту Сяо Вань был принят в команду, хотя и не умел играть. С тех пор он начал учиться у одноклассников всему, что касается баскетбола, и каждый день с мячом в руках отправлялся на спортивную площадку, чтобы немного потренироваться. Спустя несколько месяцев Сяо Вань превратился из «дилетанта» в одного из ключевых игроков команды.

В США есть лига НБА, и среди команд, регулярно выступающих в НБА, есть «Шарлотт Хигхвис». В составе «Хигхвис» есть спортсмен ростом всего 1,60 метра — это Богс, самый низкорослый звездный игрок НБА. Как Богс, будучи таким низким, смог соревноваться на баскетбольной площадке, где вокруг одни гиганты, и войти в число знаменитых звезд НБА? Все дело в его уверенности в себе.

Богс с детства любил баскетбол, но из-за своего небольшого роста товарищи по игре презирали его. Однажды он с грустью спросил маму: «Мама, я ещё вырасту?» Мама ободрила его: «Детка, ты вырастешь, станешь очень высоким и станешь знаменитой звездой, которую будут знать все». С тех пор мечта о том, чтобы вырасти, как облако в небе, плыла в его сердце, и в каждом мгновении в ней сверкала искра надежды.

Жизнь «любительской звезды» подходила к концу, и Боггесу предстояло пройти ещё более суровое испытание — сможет ли он при росте 1,60 метра успешно играть в профессиональном баскетболе?

Тини? Богс твердо решил, что, несмотря на рост 1,60 м, он покорит мир. «То, что другие называли меня низким, стало для меня стимулом — я намерен доказать, что даже маленький человек может совершить великие дела.» На площадках Университета Уэйк-Форест и команды «Вашингтон Буллз» люди видели, что Тини? Богс был настоящим «тигром на полу»: девяносто процентов мячей, летевших снизу, он забирал себе, и чем ниже был его рост, тем быстрее он обводил соперников низким дриблингом...

Позже Тини Богс перешёл в «Шарлотт Хигхс» (занимавших тогда третье место в НБА), и в его технической характеристике было указано: 50 % попаданий с игры, 90 % попаданий с линии штрафных...

Один журнал посвятил ему целую статью, отметив, что он обладает отличной техникой и умеет использовать преимущества низкого роста и низкого центра тяжести, став мастером перехватов, который вселяет страх в соперников. «Успех Шарлотты — в низком росте Богса», — кто-то выкрикнул этот лозунг, и многие с ним согласились; многие рекламодатели также выпустили рекламные материалы с фотографиями «невысокой звезды», на которых была запечатлена простая улыбка Богса.

Его неоднократно признавали лучшим игроком команды.

Богс до сих пор помнит слова поддержки, которые говорила ему мама в те годы. Хотя он и не вырос очень высоким, мама может быть довольна тем, что он стал всемирно известной звездой.

Позже этот «невысокий звездный игрок» заявил, что хочет написать автобиографию, главным образом для того, чтобы сказать людям: «Верьте в себя — только вера в себя приведет к успеху».

История Богса оказала большое влияние на маленького Ван, укрепила его стремление к успеху и придала ему смелости верить в себя. Он подумал, что, если будет упорно идти к цели, обязательно добьётся успеха.

Каждый стремится к успеху, но в конечном итоге только тот, кто полон уверенности в себе, сможет достичь берега успеха. Без уверенности в себе Мао Цзэдун не смог бы написать такие героические строки: «В середине реки я бью по воде, и волны сдерживают летящую лодку»; без уверенности в себе Рузвельт не смог бы, несмотря на инвалидность, вывести аме-

риканский народ из тени «Великой депрессии»; без уверенности в себе Сюй Хайфэн не смог бы одним выстрелом принести славу китайскому народу на Олимпийских играх...

На самом деле уверенность в себе — это ценное психологическое качество, которое, с одной стороны, нужно развивать, а с другой — опирается на запас знаний, физической подготовки и навыков.

Однако при практическом применении следует обратить внимание на следующие два момента:

Во-первых, следует уделять внимание роли внушения. «Внушение» — это психологический термин, обозначающий влияние субъективных ощущений и сознания человека на его поведение, а именно их направляющую и контролирующую роль. Многие знакомы с такой ситуацией: когда человек болеет, родные и друзья всегда с заботой говорят ему, чтобы он не падал духом, взяли себя в руки или же хорошо отдохнул и спокойно поправился; в пословицах также есть выражение «душевную болезнь лечат душевным лекарством» — всё это является примером применения «суггестии» в общественной жизни. Перед каждым экзаменом или соревнованием я всегда про себя повторяю: «Я смогу сдать экзамен хорошо» или «Я смогу», — это помогает мне психологически расслабиться, и со временем я постепенно развил в себе уверенность в себе.

Во-вторых, нужно создавать впечатление уверенности в себе с помощью манеры поведения. Манера поведения — это внешнее проявление душевных качеств человека. Если в поведении проявляется скрытность или растерянность, то окружающим будет трудно ассоциировать вас с уверенностью в себе. Каждый раз, когда я разговариваю с кем-то, я смотрю собеседнику в глаза (конечно, не пристально), не уклоняясь от его взгляда; говорю по возможности чётко и связно, не заглушая голос в горле. Иногда, когда я не уверен в том, что хочу сказать, я проговариваю это про себя заранее, и тогда чувствую себя увереннее.

Запас знаний и навыков — это основа уверенности в себе. Обладая достаточными знаниями и практическими навыками, уверенность будет исходить изнутри, и не придется её притворяться. В противном случае, чем больше вы стараетесь казаться уверенным, тем больше вы выглядите неуверенным. Столкнувшись с трудностями, мы должны громко сказать себе: «Я смогу!»

Секрет правильного настроя: настройте себя на уверенность

На самом деле обрести уверенность в себе очень просто, и некоторые вещи мы можем делать каждый день, начиная с мелочей:

1. Каждое утро, умываясь, с улыбкой говорите своему отражению в зеркале: «Доброе утро! Сегодня у тебя будет на одну долю уверенности больше, чем вчера». Так вы, по крайней мере, начнете новый день с позитивным настроем. Помните: произнося эти слова, будьте бодр и убедителен. Говорите так, чтобы поверить в это сами.

2. Не бойтесь смотреться в зеркало — на самом деле, не упускайте ни одной возможности посмотреть на себя. Внимательно посмотрите на своё отражение и скажите: «Ты действительно неплохо выглядишь». Продолжая так поступать в течение нескольких недель, вы сможете по-настоящему принять себя.

3. Составьте список дел, которые вы должны были сделать, но не сделали из-за страха. Затем отсортируйте их по степени сложности, расположив от самых простых до самых сложных.

Выберите самое простое из них и четко определите, какие ваши права в этой ситуации были нарушены. Запишите, как вы хотели бы выразить своё отношение к нарушителю, а затем принесите пустой стул, представьте, что на нём сидит нарушитель, и потренируйтесь в том, что вы собираетесь ему сказать или какую мимику и жесты хотите использовать. С каждым повторением ваша уверенность будет постепенно расти, и когда вы отрепетируете всё до совершенства, вы неосознанно начнёте выражать нарушителю своё внутреннее недовольство и предпри-

нимать действия по защите своих прав. После успешного начала решение более сложных задач не составит никакого труда.

4. Еще один способ укрепить уверенность в себе — выбрать то, что вам нравится делать, что у вас хорошо получается, что вы цените сами и что ценят другие, и систематически развивать это. Если у человека есть дело, которое он полностью освоил, которое ему нравится и которое ценят как он сам, так и окружающие, его самооценка неизбежно будет расти, а вместе с ней и его уверенность в себе.

Конечно, формирование уверенности в себе — это длительный процесс, который требует времени и постепенного развития, поэтому в долгосрочной перспективе нам следует обратить внимание на следующие моменты:

1. Познать себя и признать свою ценность.

В любом случае, мы все когда-то были «чемпионами» — именно поэтому появились на свет. До того, как сперматозоид и яйцеклетка наших родителей соединились, мы все смело плыли вперёд, побеждая одного соперника за другим, и только в конце концов благополучно оказались в материнской утробе! Какая это гордость! Поэтому нужно верить в свою ценность — для каждого человека это уникальная ценность, которую ничто не может заменить или игнорировать.

2. Раскройте свои сильные стороны.

Каждый из нас обладает талантами, которые обязательно пригодятся. Люди, достигшие больших успехов, умеют направлять свои силы на то, в чём они сильнее всего. Когда вы сосредотачиваетесь на том, что у вас получается лучше всего, вы чувствуете, как растёт ваша уверенность в себе.

3. Доверяйте своим желаниям и мыслям.

Постарайтесь действовать в соответствии со своими желаниями и интуицией больше, чем раньше. Если вам давно хочется попробовать что-то новое, сделайте это и насладитесь этим опытом. Когда ходите по магазинам за одеждой, примеряйте новые фасоны, а не выбирайте всегда то, что привыкли носить. Покупайте то, что вам по душе, не позволяйте продавцам влиять на ваше мнение. Когда у вас возникает искреннее чувство или мысль, не полагайтесь на друзей или партнера, чтобы подтвердить свою точку зрения. Чем больше вы доверяете своим ценностям и предпочтениям, тем реже вам придется оправдываться и спорить. Если вы будете вести себя уверенно, окружающие будут с большим уважением относиться к вашим решениям и чувствам.

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.