

Сергей Антонов

Мир меняется

ВМЕСТЕ С ТВОИМ ВЗГЛЯДОМ



Сергей Антонов

**Мир меняется вместе
с твоим взглядом**

«Автор»

2026

Антонов С.

Мир меняется вместе с твоим взглядом / С. Антонов — «Автор»,
2026

Сколько ещё хороших дней вы отдадите старым обидам? Разговор давно закончился, человек ушёл, ошибка осталась в прошлом. А вы снова прокручиваете всё в голове и портите себе сегодняшний день. Короткие истории и притчи из этой книги помогают взглянуть иначе на потери, чужой успех, собственные промахи и вечное «мне мало». Читать можно по одной истории, выбирая ту, которая попала в ваше настроение. Здесь есть повод ослабить хватку, перестать со всеми соревноваться и наконец заметить то, чему уже можно радоваться. Откройте книгу сегодня. Удовольствие от жизни слишком легко отложить на всю жизнь.

© Антонов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Оптимизм — встречать все вызовы с оптимистичным настроем	7
Глава 2. Уверенность в себе — путь к неординарной личности	26
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Мир меняется вместе с твоим взглядом

Предисловие

На жизненном пути важно понять, чего мы действительно хотим. Когда мы знаем свои цели, жизнь обретает направление, а добиться успеха становится легче. Многое кажется сложным, пока не примешь решение. Помните: жизнь начинает меняться с того момента, когда вы делаете выбор. Каждое ваше решение, каждое проявление энтузиазма влияет на то, каким будет ваш мир.

На мир стоит смотреть с оптимизмом. В жизни есть место и сладкому, и кислому, и горькому, и острому, и солёному. Главное — как мы воспринимаем происходящее. Если относиться к жизни с радостью, она ответит солнечным светом; если же смотреть на всё мрачно, даже ясный день покажется дождливым.

Смотрите на мир с уверенностью в себе. Шонар сказал: «Уверенный в себе человек способен превратить ничтожное в великое, а обыденное — в чудесное». И это верно: уверенность в себе — половина успеха. Благодаря ей Гуань Юй отважился отправиться на встречу лишь с одним мечом, Мао Суй решился предложить собственную кандидатуру, Конг Мин невозможно руководил военными действиями, а Билл Гейтс оставил учёбу и занялся бизнесом, впоследствии создав империю Microsoft. Сила уверенности поразительна: она помогает изменить обстоятельства и добиться успеха.

Человек должен смотреть на этот мир с благодарностью. Благодарим родителей за то, что они дали нам жизнь, за то, что они вырастили нас, воспитали и любили; благодарим учителей за то, что они дали нам ключ к сокровищнице знаний, стали маяком, освещающим наш жизненный путь, и помогли нам почувствовать величие человеческой натуры; благодарим тех, кто помогал нам, за то, что они утешали нас в печали и поддерживали в беде; а также благодарим те события в нашей жизни, которые причиняли нам страдания, ведь именно эти многочисленные обиды и несчастья помогли нам трезво взглянуть на реальность, накопить опыт, закалить волю и набраться мужества, чтобы неуклонно идти вперёд.

Человек должен смотреть на этот мир с чувством удовлетворенности. В жизни ни в коем случае нельзя быть жадным, ведь жадность заведет вас в ад бесконечных страданий и истощит все ваши силы. Жадность — это самоуничтожение, которое в конечном итоге оставит вас ни с чем. В жизни мы должны научиться безпристрастности, держаться подальше от искушений и контролировать свои желания.

Человек должен смотреть на мир с позиции отрешенности. Многие вещи мы понимаем только после того, как их переживем. Например, в любви: только пережив боль, мы учимся защищать себя; только побывав глупцами, мы понимаем, когда нужно упорствовать, а когда — сдаться; в процессе обретения и потери мы постепенно узнаем самих себя. На самом деле в жизни нет места бессмысленной привязанности, и нет ничего, от чего действительно нельзя было бы отказаться. Научившись отпускать то, что нужно отпустить, жизнь станет легче.

Человек должен смотреть на этот мир с хладнокровием. Уравновешенность — это необходимое условие для тех, кто стремится к великим делам, а поспешность часто ведёт людей к бездне неудач. Хладнокровие — это полное отрицание поспешности, это высшая ступень духовного совершенства. Успех требует времени и постепенного накопления усилий. Нужно понимать: безбрежный океан складывается из множества ручьев, а многогранная жизнь — из множества мелочей. Каждая неординарная жизнь берет начало в обыденности: путь в тысячу ли начался с одного шага. Только шаг за шагом, постепенно накапливая усилия, можно пройти путь к выдающемуся успеху.

Человек должен смотреть на мир с долгосрочной перспективой. Как гласит пословица: «Заранее готовься к дождю». Это говорит нам о том, что не следует смотреть только на то, что перед глазами, забывая о долгосрочном планировании будущего. Человек, способный совершать великие дела, обычно имеет широкий кругозор: он не ограничивается настоящим, пренебрегая планами на будущее, а рассматривает проблемы с уникальной точки зрения и под новым углом зрения. Поэтому такие люди часто одерживают победу в конкурентной борьбе.

Человек должен смотреть на мир с инновационной точки зрения. Цель жизни каждого человека — насладиться самыми прекрасными моментами жизни. Но когда мы стремимся воплотить эту прекрасную мечту, мы часто терпим неудачи на выбранном пути, получая множество ран. Стоит ли тогда продолжать? Ответ таков: решительно отказаться от старого пути, выбрать новый и верить, что благодаря собственным усилиям прекрасная мечта обязательно сбудется.

Глава 1. Оптимизм — встречать все вызовы с оптимистичным настроем

Хотя люди не могут выбирать окружающую их среду, они могут выбирать своё отношение к жизни. Если вы верите, что в жизни есть солнечный свет, он обязательно появится; если вы улыбаетесь жизни, она беззаветно улыбнётся вам в ответ, принося истинное счастье. Сохраняя оптимистичный настрой и не теряя надежды, вы обретете счастье и сможете творить чудеса.

Позитивный настрой создает оптимистичную жизнь

Психологи когда-то провели «эксперимент с половиной стакана воды», который довольно точно выявил эмоциональные особенности оптимистов и пессимистов. Пессимист, глядя на половину стакана воды, скажет: «У меня осталась всего половина стакана». Оптимист же, глядя на половину стакана воды, скажет: «Как хорошо, у меня ещё половина стакана!» Настрой определяет судьбу. Наполеон Хилл сказал: «Между людьми существует лишь небольшая разница, но эта небольшая разница может привести к огромной разнице! Небольшая разница заключается в том, является ли настрой позитивным или негативным, а огромная разница — это успех и неудача». Из этого видно, что когда человек сталкивается с проблемой, его судьба зависит от того, какой настрой он имеет. Для оптимиста внешний мир всегда полон света и надежды.

Негативный настрой — источник неудач; он заставляет человека, погружённого в тень, терять веру в жизнь, в результате чего он испытывает разочарование и даже страх перед ней. В результате такие люди начинают жаловаться на жизнь и в конечном итоге теряют мужество идти вперёд.

Говард работал диспетчером в одной американской компании по производству замороженных продуктов. Он выполнял свою работу скрупулёзно и безупречно, однако у него был один недостаток характера — чрезмерный пессимизм. Он часто смотрел на проблемы с отрицательной и негативной точки зрения, что в итоге привело к большой беде.

Однажды все коллеги рано ушли с работы домой, и только Говард остался один, продолжая трудиться. Из-за небольшой оплошности Говард оказался запертым в рефрижераторе, и, как он хорошо знал, открыть дверь изнутри было невозможно. Тогда Говард стал громко звать на помощь и отчаянно стучать в дверь. Однако все сотрудники компании уже ушли, и никто не пришёл, чтобы помочь ему открыть дверь. Постучав в дверь и крича о помощи в течение долгого времени, он постепенно начал бояться и впал в отчаяние. Ведь он помнил, что температура внутри холодильного фургона опускается ниже минус 30 градусов, и если ему не удастся выбраться, он замерзнет насмерть. При этой мысли его страх усилился. Он достал из кармана бумагу и ручку и написал предсмертную записку. В ней была такая фраза: «Я знаю, что в таком холодном морозильном шкафу я наверняка замерзну до смерти».

На следующий день, когда коллеги по компании открыли дверь фургона, они обнаружили, что Говард уже мёртв. Коллеги были очень удивлены, ведь система охлаждения в рефрижераторе вообще не была включена, температура не могла быть настолько низкой, да и кислорода внутри было достаточно, так почему же Говард утверждал, что замерз насмерть?

На самом деле Говард погиб не от низкой температуры в рефрижераторе, а от «точки замерзания» в своём сердце. Будучи пессимистом, он просто не поверил, что в тот день система охлаждения рефрижератора не была включена. Он твёрдо верил, что обязательно замерзнет насмерть, и под влиянием такого негативного настроения стал жертвой трагедии.

Позитивный настрой способен раскрыть внутреннюю энергию человека, помочь ему увидеть надежду в жизни и всегда сохранять неукротимый дух борьбы. Выбрав позитивный настрой, человек выбирает успех и может создать прекрасную жизнь.

В Чикаго, США, жил человек по имени Майк. Десять лет назад он тяжело заболел, а когда выздоровел, обнаружил, что у него заболевание почек. Тогда он снова начал искать врачей, даже обращался к знахарям, но ничего не помогало. Беда не приходит одна: вскоре у Майка обнаружили ещё одно заболевание, и у него поднялось кровяное давление. Он поспешил в больницу на обследование, где врачи сообщили ему, что ему осталось жить недолго, и посоветовали как можно скорее подготовиться к смерти.

Охваченный глубоким горем Майк вернулся домой, написал завещание, а затем начал каяться перед Богом за все свои прошлые ошибки, целыми днями сидя в одиночестве в кабинете и скорбя. Так прошла неделя.

Однажды Майк вдруг спросил себя: «Что с тобой такое? Ты сейчас ведешь себя как полный дурак. Скорее всего, через год ты всё равно не умрёшь. Раз так, почему бы тебе не постараться жить счастливее прямо сейчас?»

С тех пор Майк начал активно относиться к жизни, на его лице снова появилась лучезарная улыбка, и он часто выглядел расслабленным и довольным. Сначала Майку было нелегко, но он внушал себе, что обязательно должен стать счастливым, и не сдавался. Постепенно его усилия принесли плоды, и он обнаружил, что чувствует себя заметно лучше, чем раньше. Эта перемена принесла Майку огромную радость и придала ему больше уверенности в себе. Через год Майк не только не умер, но и восстановил здоровье, а его настроение стало гораздо лучше.

По этому поводу Майк с гордостью сказал: «В одном я могу быть абсолютно уверен: если бы я всё время думал о том, что умру, то предсказание того врача сбылось бы. На самом деле я настроил себя на позитивный и здоровый лад, дав телу возможность самостоятельно восстановиться. Стоит только стать оптимистичным и жизнерадостным, как всё налаживается».

Да, Майк не был сломлен мучениями и ударами болезни. Это произошло потому, что он зародил в себе веру в выздоровление, и, опираясь на эту веру, он вышел из состояния пессимизма, стал позитивно смотреть на жизнь и в конечном итоге обрёл радость жизни.

Оптимист, сталкиваясь с трудностями и испытаниями, умеет утешить себя, сформировать позитивный настрой и мотивировать себя. Оптимисты всегда сохраняют в себе стремление к лучшему, они всегда активны и инициативны, стремятся к той жизни, которую хотят, в то время как пессимисты постоянно жалуются на несправедливость жизни, не пытаются измениться и поэтому с трудом обретают счастье.

Психологическая внушение — это удивительная сила. Позитивный и оптимистичный настрой заставит вашу жизнь засиять яркими красками и усыпит ваш жизненный путь цветами. На самом деле, на долгом жизненном пути неудачи не так страшны, а поражения не требуют печали и жалоб. Если относиться ко всему в жизни с позитивным и оптимистичным настроем, мы сможем исполнить самую прекрасную мелодию жизни.

Откройте для себя радостную сторону жизни

Хотя каждый человек в мире уникален, радость, которую дарит жизнь, одинакова для всех. Или, другими словами, в радости нет различия между богатыми и бедными, тем более между знатными и простыми. Живя на этом свете, независимо от того, какое положение вы занимаете, у вас будут свои заботы и свои радости, но в конечном итоге счастье зависит от того, насколько мы настроены оптимистично и умеем ли мы находить радостные моменты в жизни.

Давным-давно на одном маленьком острове существовало небольшое королевство. У короля этого королевства был слуга, который отличался необыкновенным оптимизмом. Какие бы неприятности ни случались, даже если это были плохие события, он всегда находил в них повод для оптимизма и радости. Однако король порой не мог терпеть такой оптимизм своего слуги.

Однажды король взял этого слугу с собой на охоту в лес. К полудню они добыли немало дичи. Король был очень доволен и сам взялся рубить дрова ножом, чтобы разжечь огонь для обеда. Но во время рубки произошёл небольшой несчастный случай: король, приложив слиш-

ком много силы, случайно отрубил себе ножом мизинец на ноге. В этот момент слуга, собиравший грибы, подошёл издалека и как раз стал свидетелем этой сцены. Король нахмурился и гневно воскликнул: «Чёртовы деревья, чёртовый нож — из-за них я лишился пальца на ноге!»

Оптимистичный слуга тут же подошёл к королю и стал его утешать: «Ваше Величество, успокойтесь, это же к лучшему». Король был в ярости, и, услышав эти слова, ещё больше раздражился и крикнул слуге: «Что ты только что сказал? Осмелишься повторить?»

Слуга уверенно ответил: «Это же хорошо! Может быть, этот несчастный случай принесет вам неожиданную пользу?»

Король пришёл в ярость и подумал: «Этот ничтожный слуга осмеливается насмехаться надо мной». Тогда король схватил слугу, бросил его в высохший колодец и в одиночку ускакал на лошади обратно в замок.

К удивлению всех, по дороге обратно в замок беззащитный король был схвачен группой туземцев и представлен в качестве жертвы богу гор. Местные жители привели его к верховному жрецу племени, который тщательно осмотрел эту живую жертву и обнаружил, что у жертвы не хватает одного мизинца на ноге. Тогда верховный жрец сказал: «Эта жертва неполноценна, её нельзя приносить в жертву богам, иначе это будет проявлением неуважения к божествам. Лучше найдите кого-нибудь здорового и отпустите его».

Освободившись, король без промедления помчался обратно в замок, радуясь тому, что ему удалось спасти жизнь. Вернувшись в замок, король вдруг вспомнил слова того слуги и понял, что тот был совершенно прав. Тогда король лично возглавил отряд и отправился к высохшему колодцу в лесу. Когда король подошёл к колодцу, он ожидал увидеть слугу, скорбящего и плачущего, но, к его удивлению, тот весело пел песню, не проявляя ни малейшего беспокойства. Спас его, король искренне сказал слуге: «Ты был прав. Благодаря этому несчастному случаю я не стал жертвой божеств. Увидев, что у меня не хватает одного пальца на ноге, они отпустили меня. Я действительно не должен был бросать тебя в высохший колодец».

Слуга ответил: «Нет, король, к счастью, вы бросили меня в колодец».

Король не понял и спросил: «Что ты теперь хочешь сказать?»

Слуга объяснил: «Если бы вы не бросили меня в колодец и не спасли мне жизнь, возможно, я сейчас был бы на небесах и служил бы божествам».

Услышав это, король громко рассмеялся.

Пессимисты всегда вздыхают: «Где же моё счастье? Где мне его искать? И кто же отнял у меня счастье?» На самом деле счастье — это настроение, состояние души, которое никто не может отнять. Психологическое настроение играет огромную роль: только сохраняя оптимистичный настрой, можно видеть хорошее и надежду, а значит, чувствовать себя хорошо и позволить счастью постоянно пребывать в душе. Обладая таким оптимистичным настроением, можно спокойно относиться к успехам и неудачам, а значит, обрести ещё больше счастья.

Однажды один философ случайно упал в воду, и когда его вытащили на берег, первыми словами, которые он произнес, были: «Как же счастливо дышать воздухом!» Говорят, что этот философ прожил ровно 100 лет. Даже на смертном одре он с улыбкой и спокойствием повторял эти слова: «Дышать — это огромное счастье». Именно такой оптимистичный настрой помог ему ещё больше ценить жизнь и жить с радостью, и в этом процессе он был по-настоящему счастлив.

Жизнь длится всего несколько десятилетий: если всегда смотреть на мир с пессимизмом, то где же счастье? Многие люди мучаются из-за успехов и неудач в жизни, но на самом деле одно всегда сопровождается другим: временные успехи и неудачи не влияют на ход жизни. Если вы постоянно заикливайтесь на этих мелочах и не можете отпустить их, то ваше сердце не обретет ни покоя, ни радости; а если вы сможете смотреть на них с оптимизмом, то у вас будет меньше беспокойства и больше счастья.

Выбери счастье, и счастье выберет тебя. Выбор счастья дарит нам хорошее настроение; и наоборот, если мы решим воспринимать жизнь с угрюмым настроением, то вся наша жизнь будет полна мучений и страданий. Люди, которые смотрят на жизнь с позитивным и оптимистичным настроем, всегда пользуются большой популярностью в обществе.

Давным-давно у одного крестьянина было два ведра, которые висели вместе над краем колодца. Одно из них спросило другое: «Ты выглядишь угрюмым, что-то не так?»

«Эх!» — ответило другое, — «Я всё время думаю, что это такая бессмысленная трата времени, как это скучно. Всегда одно и то же: только что наполнилось, а тут уже снова опустело».

«А, так вот в чём дело», — сказал первый ведро. «Я так не считаю. Я всегда думаю: мы уходим пустыми, а возвращаемся полными!»

Человек не должен позволять жалобам управлять собой, не следует связывать свои планы и действия с настроением. Каким бы трудным ни было для вас положение, вы должны стремиться контролировать и изменять окружающую обстановку, всегда сохраняя оптимистичный настрой.

Чтобы жить счастливо, нужно иметь оптимистичный настрой. Оптимизм — это катализатор счастливой жизни; оптимистичный настрой дарит нам больше радости, а прелести жизни нужно прочувствовать всем сердцем. Если мы всегда будем видеть хорошую сторону вещей, то сможем с радостью и удовольствием наслаждаться каждым днём, и жизнь наполнится счастьем и радостью.

Перед лицом трудностей нужно выбирать только оптимизм

Жизнь не может протекать гладко, без неудач и трудностей. Как нам следует относиться к жизненным неудачам? Быть оптимистичным и широким взглядом или же пассивным и склоняться к жалобам — это личное решение каждого. Некоторые люди относятся к жизни с оптимизмом, другие — с пессимизмом, и эти два совершенно разных подхода к жизни определяют их разные судьбы. Оптимисты полны надежды на жизнь; ради этой надежды они действуют активно и целеустремленно, и тогда даже неблагоприятные обстоятельства превращаются в благоприятные, пока они не достигнут окончательного успеха. Пессимисты же настроены пассивно и уныло: при малейшем неудачном повороте событий они начинают жаловаться, их жизнь наполнена разочарованием. Под влиянием этого разочарования они винят в своих неудачах судьбу и окружающих, теряют ориентацию на жизненном пути, прожигают жизнь в оцепенении и в конечном итоге ничего не достигают. Для тех, кто склонен к пессимизму и унынию, никакие жалобы не изменят суровую реальность. Поэтому, сталкиваясь с проблемами, мы не должны винить жизнь, а должны изменить свой образ мышления.

Кто-то, возможно, скажет, что некоторые вещи просто не позволяют быть в хорошем настроении и не дают возможности быть оптимистичным. На самом деле такое мышление ошибочно, ведь ничто не является абсолютным — всё взаимосвязано и при определённых условиях может преобразовываться. Превратить «пессимизм» в «оптимизм» можно, просто скорректировав своё настроение, однако самое главное — это наличие у нас оптимистичного настроения.

Кто-то говорит: «Человек счастлив потому, что его душа чувствует счастье. Оптимист всегда строит оптимистичную жизнь, а пессимист может только прятаться в укромном уголке и тихо плакать. Стоя перед жизнью, мы можем выбрать только оптимизм».

Однажды философ, путешествующий в поисках знаний, пришёл в одну деревню и встретил там старушку. За несколько дней, проведённых у неё в гостях, он заметил, что старушка каждый день без перерыва жалуется. Философ был очень удивлён и спросил старушку: «Почему вы каждый день жалуетесь? У вас что-то не так? Чем я могу вам помочь?» Старушка ответила философу: «У меня два сына: старший торгует тканевыми туфлями, а младший — зонтиками. Когда стоит хорошая погода, я очень переживаю, что у младшего сына не пойдут дела, и поэтому не могу удержаться от жалоб; а когда идет дождь, я снова переживаю, что стар-

ший сын не сможет продать свои туфли, и при этой мысли тоже не могу удержаться от жалоб. Когда же их дела пойдут хорошо?»

Философ, выслушав старушку, понял причину её беспокойства, подумал минутку и сказал: «Старушка, ты неправильно об этом думаешь. На твоём месте я бы радовался каждому дню».

Старушка не поняла и спросила: «Почему вы так говорите?»

Философ терпеливо объяснил: «Вы беспокоитесь о делах своих двух сыновей — ваши намерения благи, но почему бы вам не порадоваться за них? Подумайте так: когда погода хорошая, у вашего старшего сына наверняка будут хорошо продаваться тканевые туфли; когда идет дождь, у вашего младшего сына наверняка будут хорошо продаваться зонтики. Раз их дела идут хорошо, почему же вам грустить? Вы должны радоваться каждый день!»

Выслушав слова философа, старушка сразу же просветлела. С тех пор она больше не жаловалась и не беспокоилась о своих двух сыновьях. И в ясную погоду, и в дождливую она была весела и довольна.

Когда старушка стала смотреть на жизнь с оптимизмом, она наконец-то обрела своё счастье. Видно, что оптимизм дарит надежду, дарит силу, дарит радость; он — источник счастья, семя радости, источник веселья в жизни. Чувство оптимизма — это действительно прекрасно.

Оптимизм — это как маяк, который указывает вам путь вперёд, когда вы разочарованы; оптимизм — это чаша сладкого и ароматного вина, приносящая в вашу жизнь струйку прохлады, когда вы раздражены; оптимизм — это острое оружие, прокладывающее вам путь сквозь тернии и колючки, когда вы идёте вперёд.

Однажды в 1929 году Бен Вутерсен, возвращаясь домой на машине, попал в аварию: автомобиль врезался в большое дерево. К несчастью, в результате этого ДТП он получил тяжелую травму позвоночника, и обе ноги были ампутированы из-за паралича. С тех пор он больше не мог ходить и был вынужден передвигаться на инвалидной коляске. Для Бена Футесона, находившегося в расцвете сил, это, без сомнения, стало тяжелым ударом. Сначала он не мог смириться с этим фактом, его сердце было полно гнева; он роптал на судьбу и даже испытывал враждебность ко всем, кто хотел ему помочь. Иногда он воспринимал даже дружеское приветствие как насмешку, а мягкую улыбку — как лицемерие. Его характер становился всё более эксцентричным и вспыльчивым.

Год за годом пролетали, и Бен Футсен обнаружил, что ничего не добился в жизни, а люди стали ещё больше от него отдаляться. Постепенно он начал понимать, что окружающие относятся к нему хорошо, вежливо и с заботой, не питая к нему злобы, и что ему самому следует вежливо относиться к каждому. Тогда люди с удивлением и радостью обнаружили, что Бен Футсен стал живым, открытым и вежливым.

Позже кто-то спросил его, не была ли та автомобильная авария несчастным случаем, из-за которого он так долго был пессимистичен и жаловался. Бен Футсен ответил: «Вы думаете, что моя судьба была трагичной? Это не так. По сравнению со многими несчастными людьми я уже счастливчик, поэтому я не должен впадать в уныние. Это событие стало началом моей жизни и очень важно для меня.» Преодолев шок и раскаяние, Бен Футсен начал активно смотреть на жизнь, увлекся чтением множества выдающихся литературных произведений и, погрузившись в море книг, понял смысл жизни и осознал, что такое идеалы.

Более того, Бан Футсен стал более вдумчивым. Он сказал: «Впервые в жизни я внимательно присмотрелся к этому миру и благодаря этому обрёл подлинные ценности. Я наконец понял, что мои прежние идеалы и усилия на самом деле были лишь пустой тратой драгоценной жизни».

Позже Бен Футсен постепенно заинтересовался политикой. В процессе углублённого изучения общества и активного исследования различных социальных проблем он постепенно сформировал собственные взгляды. Кроме того, он ездил на инвалидной коляске по разным

местам, выступая с лекциями, и его взгляды нашли поддержку у многих людей. Когда настало время выборов, люди не обратили внимания на его инвалидность и избрали его секретарём правительства штата. Ведь они твёрдо верили, что этот оптимистичный человек обязательно сможет добиться больших успехов.

Многие люди, сталкиваясь с несчастьями в жизни, только жалуются на судьбу, впадают в отчаяние и в конечном итоге с пессимизмом доживают свою жизнь, не добившись ничего. Пессимизм — это корень неудач, почва для беспокойства, горький плод недовольства. Он приводит к беспокойству и упадку духа. Вкус пессимизма действительно неприятен! Однако Бен Футесен сломал этот круг, с оптимизмом взглянул на жизнь и с тех пор «вступил» на прямой путь к успеху.

Оптимизм — это компас, который направляет вас к берегам успеха и помогает уверенно идти вперёд; оптимизм — это лекарство, способное излечить душевные раны, нанесённые страданиями. Ради прекрасной жизни позвольте оптимизму взять над вами верх!

Во время Второй мировой войны жил обычный человек по имени Эллит, которого нацисты заключили в концентрационный лагерь, где он подвергался жестоким пыткам. Тем не менее, он каждый день продолжал бриться, и его лицо всегда было чистым. Он говорил: «Неважно, насколько слабое у тебя здоровье, есть ли у тебя бритва или нет — даже если придётся использовать осколок стекла, все равно брейся. Ведь каждое утро заключённые выстраивались в колонну для осмотра, и тех, кто из-за болезни не мог работать, отправляли в газовые камеры. Если ты побрился и выглядишь бодрым, у тебя есть шанс избежать такой участи».

В концентрационном лагере Эллит и его товарищи мало ели и много работали, и их организм просто не выдерживал таких нагрузок. Многие под гнетом бесконечных мучений и страха утратили надежду на выживание и печально покинули этот мир.

Но Эллит всегда оставался таким же оптимистом. Когда он отправлялся на работу вместе с товарищами, в душе он всегда скучал по жене, оставшейся дома, и представлял себе прекрасные моменты воссоединения с ней. Когда товарищи падали, он поднимал их и помогал идти дальше, никогда не жалуясь на то, насколько тяжела жизнь в концентрационном лагере. Каждый день он обдумывал способы побега, но некоторые товарищи высмеивали его, пессимистично полагая, что отсюда никто не сможет сбежать. Даже несмотря на насмешки товарищей, Эллиот не переставал думать и тем более не впадал в уныние, по-прежнему с оптимизмом проживая каждый день. Наконец, однажды ему удалось сбежать из этого ада.

Оптимистичный взгляд на жизнь изменил судьбу Эллита. Что касается нас, то хотя мы и не можем выбирать, в каких условиях нам приходится жить, мы можем выбирать свое отношение к жизни.

Однако стоит отметить, что не каждый, кто имеет оптимистичный настрой, является по-настоящему оптимистичным. Настоящий оптимизм не бывает слепым и нереалистичным. Настоящий оптимизм — это когда, зная, что впереди ждут ещё большие трудности и испытания, человек всё равно верит, что благодаря своим усилиям добьётся успеха, и всегда смотрит на жизнь с позитивной и оптимистичной точки зрения.

Уменьшите страдания, и радость естественным образом увеличится

Современные люди часто чувствуют усталость; страдания, тревоги и даже жалобы незаметно захватывают наши души, заставляя негативные эмоции накапливаться, и мы с трудом можем избавиться от них. Конечно, одной из причин является изменчивость мира, но более важная причина заключается в том, что мы попадаем в ловушку — преувеличиваем страдания и тревоги. Поэтому, сталкиваясь с несчастьями, мы преувеличиваем страдания, жалуемся всё больше и больше, и наше настроение становится всё хуже и хуже.

В древности два ученого из одной деревни вместе отправились в столицу, чтобы сдать императорские экзамены, и сняли комнату в небольшой гостинице, чтобы жить вместе. Как раз

в ночь перед экзаменами эту гостиницу ограбили воры. Эти два ученого не стали исключением: у них украли все деньги и одежду из व्यюков, и они остались буквально ни с чем.

Столкнувшись с таким ударом судьбы, оба ученого проявили разные настроения. Ученый А подумал: «Возможно, это — серьезное испытание, которое небеса устроили для меня. Прежде чем возложить на человека великую миссию, небеса сначала подвергают его дух испытаниям. Возможно, на этот раз я обязательно сдам экзамен». Подумав об этом, он отбросил из головы мысли о краже денег и одежды и спокойно заснул. На следующий день он бодро вошёл в экзаменационный зал и в итоге был занесён в список успешных кандидатов.

Второй ученый же думал: «Теперь всё кончено. Если я не сдам экзамен и останусь без денег, как я вернусь домой? Как я смогу смотреть в глаза своим родителям и односельчанам?» Он также не переставал жаловаться на вора. Всю ночь он думал об этом, а на следующий день, полный тревог, вошёл в экзаменационный зал и в итоге не был зачислен в список успешных кандидатов.

Одна из важных причин, по которой ученый А. сдал экзамен на «отлично», связана с его оптимистичным настроем: он умел уменьшать страдания и умножать радости. Напротив, причина, по которой ученый Б. не попал в список успешных кандидатов, связана с его тяжёлым сердцем: он сам наложил на себя ненужное психологическое бремя, усилил страдания и, естественно, провалил экзамен.

По дороге на работу можно попасть в пробку и опоздать — это ведь обычное дело. Однако некоторые люди начинают строить бесконечные домыслы: за опоздание их не только отругают, но и удержат премию, это повлияет на итоговую аттестацию и даже на повышение... По этой логике можно представить, как страдают такие люди и как тяжело им живется. Каков же результат? Это приносит только вред и не дает никакой пользы.

Если вы решили преувеличивать страдания, то они заполняют всё ваше поле зрения, а ваши негативные эмоции будут только усиливаться. На жизненном пути, неся на себе такую тяжесть страданий и находясь под влиянием столь сильных негативных эмоций, ваши шаги станут всё тяжелее, а дорога — всё уже.

Ребёнок простудился, и мать, склонная преувеличивать страдания, сидя у постели ребёнка, в то же время с тревогой думает: «Учёба ребёнка наверняка задержится, это обязательно повлияет на итоговые оценки, обязательно повлияет на поступление в вуз, обязательно повлияет на трудоустройство...» С их точки зрения, одна болезнь может испортить ребёнку всю жизнь. Это только погружает их душу в трясину страданий и заключает жизнь в тюрьму боли.

Руссо говорил: «Помимо физической боли и угрызений совести, все страдания — плод воображения». Иногда те вещи, которые вызывают у людей печаль, страдания и тревогу, на самом деле не так уж и серьезны; просто некоторые люди склонны к беспочвенным домыслам и «воображают» себе множество страданий.

Однажды одна пожилая женщина случайно разбила яйцо. В принципе, разбитое яйцо — не такая уж большая беда. Однако эта женщина почувствовала, что понесла невосполнимую утрату. Она думала: если бы это яйцо не разбилось, из него вылупился бы цыпленок. Если бы из него вылупилась курочка, то, повзрослев, она снесла бы много яиц. Из этих яиц снова вылупилось бы много цыплят. Куры несут яйца, яйца выводят цыплят — если так пойдет дальше, разве я не потеряю целую птицеферму? В конце концов старушка оказалась в крайнем отчаянии.

Это может показаться немного преувеличенным, но в жизни таких людей, как раз, очень много. Они бесконечно преувеличивают изначально незначительные страдания и в результате погружаются в них с головой, не в силах выбраться.

Психологи провели интересный эксперимент, целью которого было изучение «проблем», вызывающих у людей частые переживания. Психологи попросили участников эксперимента в

вечерние часы выходных записать все свои опасения и «хлопоты», которые могут возникнуть в течение следующей недели, а затем опустить записки в специально отведенный «ящик для хлопот». Через три недели психологи открыли этот «ящик для хлопот» и, проверив его содержимое, обнаружили, что многие из этих «хлопот» так и не произошли в жизни участников. Похоже, что хлопоты — это действительно то, что люди сами на себя навлекают.

Люди, которые преувеличивают свои страдания, любят жаловаться, потому что не осознают объективности боли и неудач. На самом деле, неудачи — это совершенно обычное явление: разбитое сердце, увольнение с работы, критика со стороны руководства — всё это является частью жизни. Без них жизнь человека была бы неполной.

Люди, которые преувеличивают свои страдания, любят жаловаться, потому что не могут найти психологические причины, лежащие в основе своих переживаний. Они не знают, не стремятся ли они слишком к совершенству, не придают ли слишком большого значения результатам своих действий и не придают ли слишком большого значения оценке окружающих.

Люди, которые преувеличивают свои страдания, любят жаловаться, потому что не способны смотреть в глаза реальности. Страдания часто возникают из-за тех жизненных давления и психологических конфликтов, с которыми мы не хотим сталкиваться, — например, из-за конфликтов в браке, давления на работе или межличностных конфликтов. Поскольку в данный момент мы не знаем, как поступить, у нас появляется желание жаловаться. Но нам нужно научиться смотреть на эти проблемы в лицо и своевременно их решать.

Жизнь по своей сути — это сосуществование радости и страдания. Некоторые радостные события, конечно, приносят счастье, но могут также вызывать страдания. Некоторые страдания причиняют боль, но для кого-то они могут стать источником радости. То, будет ли одно и то же событие страданием или радостью, полностью зависит от вашего угла зрения и вашего внутреннего настроя. Раз радость и страдание исходят от нас самих, почему бы нам не смотреть на вещи с оптимизмом? Почему бы нам не уменьшить страдания и не увеличить радость?

Увеличивать радость — значит ценить каждую мелкую радость, которая встречается на нашем пути. Проснуться ранним утром, раздвинуть шторы и увидеть хорошую погоду; не попасть в пробку по дороге на работу и с работы; получить похвалу от начальника на работе; получить премию на 100 юаней больше... Все это — поводы для счастья и радости. Если относиться к ним как к большому счастью и радости, то вы непременно сможете извлечь из них длительное удовольствие.

Степень счастья человека определяется не тем, сколько у него есть, а тем, как он выбирает смотреть на жизнь. Пессимист, даже обладая огромным состоянием, будет каждый день испытывать беспокойство; а оптимист, даже не имея ни гроша за душой, сможет наслаждаться радостями жизни. Увеличивать радость и уменьшать страдания — это и есть тот жизненный настрой, который мы должны выбрать. Даже если в жизни есть небольшие сожаления, она всё равно будет прекрасной и яркой.

Улыбнитесь трудностям

В Западе есть пословица: «Успешные люди — это те, кто стискивает зубы так крепко, что даже смерть боится их». Человек, который, находясь в беде, по-прежнему улыбается, имеет гораздо больше шансов на успех, чем тот, кто при первых же трудностях опускает голову. Такие люди, безусловно, пользуются большой популярностью в жизни. Мы должны поступать так же, как успешные люди: стиснуть зубы, не сдаваться ни при каких обстоятельствах, улыбаться и верить, что трудности пройдут, и тогда всё наладится.

В день победы союзников в Северной Африке во время Второй мировой войны некая Элизабет Конли получила телеграмму из Министерства обороны — её единственный сын погиб на поле боя.

Он был для неё самым дорогим человеком, и, узнав эту новость, Конли не смогла смириться с этой жестокой реальностью и едва не сошла с ума. Опустошённая и не желая больше

жить, она решила бросить работу и уехать подальше от родного города — в какое-нибудь неизвестное место, чтобы дожить там остаток жизни.

Когда она собирала вещи, она внезапно обнаружила письмо, написанное несколько лет назад, вскоре после того, как её сын прибыл на фронт.

В письме было написано: «Мама, не беспокойся, я не забуду твоих наставлений. Где бы я ни был и с чем бы ни столкнулся, я буду смело смотреть в глаза жизни, как настоящий мужчина, и с улыбкой переносить все несчастья и страдания».

Глаза Кан Ли наполнились горячими слезами, и она перечитывала это письмо снова и снова. Ей казалось, будто сын стоит рядом с ней и смотрит на неё своими горячими глазами: «Мама, почему ты не поступаешь так, как учила меня?»

Элизабет Конли отказалась от мысли покинуть родной край и решила жить дальше, не сдаваясь. Она снова и снова повторяла себе: «У меня нет способности воскрешать мертвых, но у меня есть мужество продолжать упорно жить!»

Позже Элизабет Конли занялась литературным творчеством и издала множество произведений, среди которых была книга под названием «Похоронить боль улыбкой», имевшая значительное влияние. В книге есть такие строки:

«Человек не должен погрязать в трясине страданий, не находя из неё выхода. Столкнувшись с реальностью, которую можно изменить, мы должны стремиться к лучшему; столкнувшись с реальностью, которую изменить невозможно, каким бы невыносимым ни было страдание, мы должны смело смотреть ей в лицо и похоронить боль улыбкой. Иногда жизнь требует большего мужества и силы духа, чем смерть».

Сначала мать учила сына смело смотреть в глаза жизни. В конце концов, когда сын ушел из жизни, он в своём письме поддержал отчаявшуюся мать своим мужеством — это и есть воздаяние жизни. В этом мире смерть — самое трудное решение; когда вы испытываете крайнее горе и гнев, не лишайте себя жизни, а похороните боль улыбкой.

Улыбка — это не только выражение лица, но и отношение к жизни. День проходит, будь ты счастлив или несчастен, так почему бы не позволить себе быть счастливым? Чем сложнее ситуация, тем больше нужно сохранять улыбку — только так можно встретить луч надежды.

Она — известная ведущая Центрального телевидения, её зовут Оуян Сядань.

Она любит улыбаться, и её улыбка похожа на летнее утреннее солнце. Каждое утро в 7 часов она с лучезарной улыбкой пунктуально появляется в утренней новостной программе «Первое время» на экономическом канале ЦТ, ведя эту передачу ярко и живо.

В детстве после каждого экзамена всегда находилось несколько девочек, которые плакали из-за неудовлетворительных оценок, но она была исключением. У неё всегда были отличные оценки, и даже если ей иногда не удавалось, она никогда не показывала ни малейшего признака разочарования — на её лице всегда сияла радостная и открытая улыбка.

В средней школе её отец скончался от рака печени. Жизнь семьи на время стала крайне стеснённой, и порой им приходилось утолять голод только соленой капустой и жидкой кашей. Это заставило жизнерадостную и любящую веселиться Оуян Сядань внезапно опомниться. Столкнувшись с такими тяжёлыми условиями, она вытерла слёзы, но продолжала жить с улыбкой на лице и добилась выдающихся успехов в учёбе.

Учеба в старшей школе была напряжённой и насыщенной. Поощряемая учителями, она участвовала в школьных театральных постановках и получила «Приз за лучшую женскую роль». Этот успех придал ей ещё больше уверенности в себе и помог определиться с интересами. Впоследствии она набралась смелости и поступила в Пекинский институт радио и телевидения, где выделилась среди нескольких тысяч абитуриентов.

Спустя более десяти лет, став ведущей актрисой Шанхайского телевидения, её жизнь претерпела огромные изменения — у неё была работа, которой все завидовали, она купила собственную квартиру, и как в карьере, так и в личной жизни у неё всё шло гладко. И вот в этот

момент Центральный телеканал неожиданно направил ей приглашение. С одной стороны, у неё уже был немалый успех, связи и статус, накопленные за несколько лет упорного труда; с другой — совершенно новые возможности для развития, но при этом ей предстояло начать всё с нуля. Тщательно всё обдумав, она всё же решительно выбрала переезд на север и начала новую борьбу за успех на Центральном телеканале, где конкуренция была чрезвычайно жесткой.

Первые дни в Пекине стали для неё самым мрачным и тягостным периодом в жизни. Ежедневная высокоинтенсивная работа едва не сломила её; её организм постоянно подавал тревожные сигналы, а к тому же ей часто приходилось переживать огромное одиночество, проводя ночи в одиночестве в больнице на капельнице. Бывшие коллеги, узнав о её положении, с болью в сердце называли её глупой. Однако в ответ на их слова она по-прежнему дарила им свою лучезарную улыбку. В самые тяжёлые и сложные дни Оуян Сядань ни разу не высказала ни слова недовольства и не проронила ни единой жалобы.

Она хорошо знала себя: делала то, что могла, не перенапрягала себя и тем более не позволяла себе испытывать чувство неудачи. Именно поэтому Оуян Сядань всегда действовала точно в цель, не создавая себе чрезмерного давления, но при этом, подобно трудолюбивой муравьишке, постоянно накапливала навыки, ожидая, когда ей улыбнется удача, и с радостью встречала все, что приносили жизнь и карьера. Её оптимизм заражал всех вокруг, и люди, не говоря лишнего, просто старались помочь ей, насколько могли.

Благодаря своему дружественному и естественному стилю речи, оптимистичному характеру, непринуждённой манере ведения передач и уникальному, легко запоминающемуся имени Оуян Сядань в конечном итоге произвела глубокое впечатление на всё большее число зрителей. Благодаря своему неповторимому шарму она быстро стала известной ведущей Центрального телевидения.

«Воздушный шар наполнен водородом, который легче воздуха, и только поэтому он может взлететь в небо. Мое тело наполнено философией жизни, основанной на легкости и радости, и именно поэтому я могу парить». Это всегда было кредо Оуян Сядань.

В суматошной и сложной жизни невозможно, чтобы всё было идеально, невозможно, чтобы всё шло гладко; всегда случаются вещи, которые не соответствуют нашим ожиданиям. Столкнувшись с такими неприятностями в повседневной жизни, стоит встретить их с улыбкой — это даст удовлетворительный результат. Улыбка перед трудностями — это позитивный и широкий взгляд на жизнь, это возвышение человеческого духа. Улыбка позволяет человеку смотреть в будущее с радостью и легкостью — в этом и заключается суть жизни.

Только живя с улыбкой, можно обрести счастье

Радость и счастье можно назвать самым идеальным состоянием жизни, к которому стремятся все люди; сколько бы препятствий ни встречалось на этом пути, конечной целью всегда является обретение радости и счастья. Те, кто постоянно жалуется, легко допускают одну ошибку: они подпитывают негативные мысли в своей голове, и в результате не могут быть ни счастливыми, ни радостными. Возможно, кто-то когда-то говорил так: «Я знаю, что не должен жаловаться и злиться, но я не знаю, как заставить себя не жаловаться и не злиться. Что же делать?»

На самом деле есть один способ, который гарантированно поможет вам обрести их, — это улыбка. В жизни не каждый день приносит радость, но если вы столкнулись с чем-то неприятным, не забудьте подарить себе улыбку. Столкнувшись с чем-то, что вызывает раздражение, улыбнитесь — это, по крайней мере, поможет вам сохранить хорошее настроение. Улыбка помогает обрести беззаботное настроение. Однако, поскольку у каждого свой жизненный опыт и своё определение счастья, счастье у всех разное, и никто не может заменить другого. Оптимисты говорят: «Пока человек жив, у него есть надежда, а с надеждой приходит счастье». Они умеют находить радость в обыденной жизни, и поэтому счастье, словно чистый родник, постоянно орошает их душу. Улыбка сама по себе — это прекрасная форма эмоционального

общения. Искренняя улыбка, обращённая к другим, отражает теплоту и оптимизм человека; а улыбка, обращённая к самому себе, — это оптимистичная уверенность в себе. Давайте позволим нашей душе всегда пребывать в радости, и вы обнаружите, что красоту жизни не обязательно нужно искать — она на самом деле находится в наших сердцах.

Те, кто не умеет улыбаться, всегда смотрят на окружающее с пессимизмом и в итоге становятся заложниками этого пессимизма.

Оптимистичный и жизнерадостный Сяо Чжао после окончания университета устроился на работу в одну из крупных внешнеторговых компаний в Пекине. В первый рабочий день Сяо Чжао вел себя очень осторожно: хотя компания находилась недалеко от его дома, он, желая произвести хорошее впечатление на сотрудников, встал рано утром, умылся и выбрал из шкафа самый дорогой и самый формальный деловой костюм, чтобы выглядеть как можно более представительно. Он думал, что так сможет привлечь внимание руководства и коллег, но всё пошло не так, как он надеялся: когда он пришёл в компанию, менеджер отдела кадров проводил его в отдел материально-технического обеспечения, где он должен был работать, и после этого никто больше не обращал на него внимания, а коллеги из того же отдела даже не подняли на него глаз.

Маленький Чжао сидел на своём месте и ждал, когда руководитель поручит ему какую-нибудь работу, но прождал целую вечность, а руководитель так и не подошёл. Ему пришлось пойти к руководителю отдела. Тот сказал ему: «Маленький Чжао, поменяй воду в кулере, потом сходи купи всем карты пополнения счета и заодно принеси всем обед...»

С тех пор каждый рабочий день Сяо Чжао начинал с выполнения этих мелких поручений. Через некоторое время Сяо Чжао почувствовал сильное уныние и беспомощность; он не знал, что делать: хотел отказаться, но боялся, что руководитель отдела рассердится. Изначально он с удовольствием помогал коллегам, но никто не говорил ему «спасибо», никто не выражал одобрения его поступкам. Еще больше его раздражало то, что, казалось, эти мелочи в глазах коллег стали его «работой». Из-за этого Сяо Чжао несколько дней подряд был подавлен, на его лице не было и тени улыбки, и он постоянно жаловался на того руководителя отдела. Так Сяо Чжао проработал несколько месяцев, сдерживая недовольство, и в конце концов уволился.

С тех пор у Сяо Чжао постоянно было плохое настроение, он снова и снова терпел неудачи при поиске работы и полностью утратил прежнее воодушевление и уверенность. Когда-то оптимистичный и жизнерадостный молодой человек превратился в человека, полного недовольства.

Маленький Чжао был новичком на работе; из-за отсутствия опыта он не смог наладить отношения с начальством и коллегами, что и стало причиной его недовольства. Но жалобы никак не решают проблему; напротив, они только ухудшают настроение и не дают почувствовать радость. Вокруг нас много людей, похожих на Маленького Чжао: они жалуются на несправедливость жизни и на то, что всё идёт не так, как хотелось бы, и так и не могут переступить порог счастья, постоянно пребывая в унынии и печали.

За свою жизнь каждый из нас обязательно сталкивается с самыми разными ситуациями, и среди них наверняка найдутся те, что вызывают беспокойство и побуждают к жалобам, но такова жизнь. Многие люди, сталкиваясь с подобными ситуациями, часто впадают в уныние, а то и вовсе теряют самообладание, любят жаловаться и ворчать. Они целыми днями погружены в свои печальные настроения или пребывают в безграничном раздражении, так и не находя счастья. Человек, обладающий счастливой и радостной душой, где бы он ни оказался, будет чувствовать себя непринуждённо и безмерно счастлив.

Поэтому любить жаловаться — на самом деле очень глупо. Решить эту проблему очень просто: в любое время и в любой ситуации достаточно просто сохранять улыбку. Улыбка обладает неопенимой силой. Когда вы улыбаетесь человеку, он отвечает вам улыбкой, и вы получаете хорошее настроение. Улыбка может изменить настроение, а настроение — вашу жизнь, поэтому в любой ситуации сохраняйте улыбку, и тогда вы с лёгкостью обретете хорошее настро-

ение. Мир меняется благодаря вашей улыбке, а жизнь становится лучше благодаря вашему «отсутствию жалоб».

Лю Сун — руководитель отдела в одной из финансово-инвестиционных компаний. В глазах коллег он всегда выглядит задумчивым и серьёзным, и на его лице практически никогда не появляется ни тени улыбки. Именно по этой причине у него нет близких друзей и коллег, с которыми он мог бы по-настоящему поладить.

Его личная жизнь также складывалась очень плохо: он был женат на своей жене уже более десяти лет, но их жизнь была крайне скучной и безвкусной. За все эти годы жена редко видела, чтобы он улыбался. Из-за этого она не раз жаловалась ему.

Однажды утром Лю Сун, как обычно, умывался и собирался на работу. Вдруг он увидел в зеркале своё напряжённое лицо и почувствовал, что оно совершенно застыло. Он испугался, и в душе у него зародилось беспокойство. Позже он пошёл к психологу и излил ему всю свою душевную боль. Врач посоветовал ему больше улыбаться — улыбаться каждому встречному.

Однажды утром жена Лю Суна позвала его к завтраку. Он радостно ответил: «Сейчас приду!» — а затем подошёл к ней с улыбкой и добавил: «Спасибо, что каждый день готовишь мне завтрак. Я знаю, сколько сил ты в это вкладываешь». Жена удивилась: раньше муж почти никогда не говорил ей таких слов. Но, обрадовавшись, она спросила: «У тебя случилось что-то хорошее?» Лю Сун ответил: «С сегодняшнего дня мы будем жить радостнее и счастливее».

Придя в компанию, он с улыбкой тепло приветствовал администратора на ресепшене, уборщицу и коллег. Коллеги, сначала удивленные и любопытные, постепенно приняли его, полюбили и стали отвечать ему улыбками. Постепенно он сблизился с коллегами, и их отношения незаметно стали гораздо теснее. Сейчас он — совершенно другой человек по сравнению с тем, каким был раньше: раньше он был мрачным и серьёзным, а теперь — счастливым, удовлетворённым и в отличном настроении.

Если вы осознаете, что не стоит жаловаться, то вам следует всегда улыбаться, активно регулировать свои эмоции, общаться с позитивными и жизнерадостными друзьями и каждый день проводить в приятной обстановке.

Сколько бы разочарований и неудач ни приносила вам жизнь, сколько бы горестей ни выпало на вашу долю, если вы подарите жизни улыбку и не дадите цветку улыбки увянуть, то обретете внутреннее спокойствие и безмятежность, и обязательно сможете преодолеть все препятствия и трудности. Подарите жизни улыбку — и ваша жизнь станет ярче благодаря улыбке, а ваша улыбка станет прекраснее благодаря жизни. Когда ты улыбаешься, ты часто согреваешь сердца других людей, и тогда вокруг тебя станет меньше жалоб, а радости, естественно, станет больше.

Оптимистичный настрой избавляет от забот

В реальной жизни существует множество факторов неопределённости, мешающих людям чувствовать счастье, в результате чего они погружаются в отчаяние и депрессию. Безусловно, эти факторы действительно являются одними из причин несчастья людей, но есть ещё один, более важный аспект: в жизни людей слишком много недовольства и жалоб. Столкнувшись с трудностями, люди привыкли жаловаться; столкнувшись с неудачами, они привыкли ворчать, но не пытаются изменить ситуацию. Это приводит к тому, что они погрязают в трясине жалоб и не могут выбраться из неё, а счастье, естественно, уходит от них.

Мастер Шэн Янь говорил: «Как только изменится ваше внутреннее состояние, изменится и окружающая обстановка; в мире нет ничего абсолютно хорошего или плохого». Что касается нас, то, сталкиваясь с одной и той же ситуацией, разные люди демонстрируют разное внутреннее состояние, и эти различия часто приводят к разным психологическим ощущениям. Стать счастливее на самом деле очень просто: достаточно посмотреть на неприятные вещи с другой точки зрения. Посмотрите на них с разных сторон, с другим настроением, и результат может оказаться совсем другим.

Ван Сяофэн, менеджер отдела маркетинга одной компании, в связи с работой часто выезжал в командировки по разным городам для ведения переговоров. Одним летом он отправился на Хайнань по делам и в зоне выхода из аэропорта взял такси, чтобы доехать до отеля. Еще не сев в машину, он заметил, что эта машина выглядела гораздо более ухоженной и нарядной, чем другие такси, а водитель был одет аккуратно и очень презентабельно. Сев в машину, Ван Сяофэн заметил, что интерьер салона был очень уютным и создавал ощущение комфорта.

По дороге в отель таксист вежливо спросил Ван Сяофэна, не жарко ли в салоне, не включать ли кондиционер, а также предложил послушать музыку или почитать свежую газету.

Ван Сяофэн был очень удивлён такими «дополнительными» услугами со стороны водителя и не мог поверить, что с ним может произойти нечто столь внимательное и радушное. Однако Ван Сяофэн не усмотрел в поведении водителя каких-либо скрытых мотивов, а напротив, увидел на его лице искренность. На самом деле Ван Сяофэн был недоволен этой командировкой, ведь он заранее запланировал на выходные встречу с родителями и женой, чтобы всей семьёй отправиться на прогулку. Но распоряжение головного офиса полностью сорвало эти прекрасные планы на выходные. Всю дорогу в самолете Ван Сяофэн был в угрюмом настроении, и только встретив такого заботливого водителя, его настроение значительно улучшилось. Ван Сяофэн завязал разговор с водителем и с любопытством спросил его: «Мне кажется, что вы обслуживаете пассажиров очень внимательно и по-особенному. Скажите, пожалуйста, с каких пор вы так обслуживаете пассажиров?»

Водитель мягко улыбнулся, но не ответил прямо, а сказал: «Уже почти десять лет я вожу такси. Сначала, когда я был не женат, доходы были неплохими, и я мог откладывать часть денег каждый год. Но с тех пор, как я женился, давление постепенно усилилось. К тому же в последние годы конкуренция в сфере такси становится всё более жесткой, поэтому доходов далеко не хватает на семейные расходы. На обучение детей нужны деньги, а у жены нестабильная работа — она может в любой момент остаться без работы. Из-за этого я часто жаловался на тяжелый труд, чувствовал себя очень уставшим и страдал, считая, что жизнь не имеет смысла. Однако мои жизненные обстоятельства не изменились от моих жалоб, а хуже того — мое настроение становилось всё хуже и хуже. И вот однажды я подвез одного пожилого профессора на вокзал, он заметил моё унылое состояние и сказал мне несколько слов. Он сказал: „Если ты считаешь, что жизнь не складывается, то всё, что произойдёт дальше, будет вызывать у тебя плохое настроение. А если ты изменишь свой настрой, то, возможно, жизнь окажется не такой уж плохой, и тебе не придётся страдать так сильно“. Услышав его слова, я осознал свою ошибку: постоянные жалобы на то, что жизнь не складывается, не только не меняют реальность, но и приносят мне всё больше страданий. Чтобы быть счастливым, нужно перестать жаловаться. Я подумал, что, возможно, мне стоит изменить свой образ жизни. С тех пор я начал дарить радость своим пассажирам. И сам получил от этого еще больше радости. Вот какова моя жизнь сейчас».

Выслушав слова этого водителя, Ван Сяофэн погрузился в глубокие размышления.

Действительно, в жизни всегда случаются неприятности. Если вы постоянно жалуетесь из-за каждой мелочи, спросите себя: может ли жалоба изменить эту плохую реальность? Приносит ли она вам счастье? Именно так думал Ван Сяофэн вначале, и поэтому он был подавлен. Напротив, оптимистичный жизненный настрой водителя заразил его и дал ему жизненное озарение.

В реальности люди всегда замечают, что жалующихся гораздо больше, чем оптимистичных и счастливых, и почти никто не обретает счастье благодаря жалобам. В то же время можно заметить, что мало кто хочет общаться с любителями жаловаться, чтобы не навлечь на себя кучу неприятностей. Поэтому, чтобы жить счастливее, нужно перестать жаловаться — пусть даже немного изменив подход и перенеся свои жалобы на что-то другое.

Однажды миссис Элилин косила траву в своем заднем саду. Увидев это, её семилетний сын Боб стал приставать к маме, прося научить его пользоваться газонокосилкой. Элилин внимательно научила сына, и вскоре Боб освоил все тонкости. В этот момент Элилин услышала, как закипает вода на кухне, и поспешила туда. Когда она закончила свои дела и вернулась в сад, то ошеломилась от увиденного: Боб с помощью газонокосилки уничтожил клумбу, скосив все её любимые цветы и растения.

Миссис Элилин очень рассердилась и отчитала Боба. В этот момент вернулся муж Элилин, Крис. Увидев, что творится в заднем саду, и взглянув на сына, он сразу понял, в чём дело. Крис снова взглянул на разгневанную жену, улыбнулся ей и сказал: «Дорогая, воспитание детей — это наше самое большое счастье, а эти цветы можно посадить заново, правда?» Через несколько секунд миссис Элилин улыбнулась сыну, нежно погладила его по голове, и всё успокоилось.

Раз уж произошло то, что не соответствует нашим ожиданиям, нам нужно не жаловаться, а, как миссис Элилин, вернуть душевное равновесие. Тогда у вас будет хорошее настроение, в вашей жизни произойдут невообразимые перемены, и ваша жизнь станет ещё прекраснее и полнее.

В США жила одна известная актриса, которая однажды встретила женщину в рваной одежде. Эта женщина сказала актрисе: «Мой сын тяжело болен, его сейчас спасают в больнице, но не хватает 2000 долларов на операцию. Если я не смогу собрать всю эту сумму, моему сыну грозит опасность». Услышав это, добрая актриса, не задумываясь, дала той женщине 2000 долларов.

На следующий день агент актрисы сказал ей: «У меня для тебя плохая новость: та женщина, которую ты вчера встретила, оказалась мошенницей. У неё вообще нет сына, тебя обманули». Однако актриса не стала жаловаться на то, что лишилась 2000 долларов, а ответила своему агенту: «Это не так уж и плохо — значит, ни один мальчик не находится на грани смерти».

Поэтому вместо того, чтобы жаловаться, лучше сохранять позитивный настрой. Только так мы сможем уменьшить количество забот и только так сможем по-настоящему прочувствовать радость жизни.

Оптимизм поможет тебе добиться успеха

Настрой играет чрезвычайно важную роль в нашей жизни. Без правильного настроя наша жизнь может оказаться неудачной и унылой. В жизни мы неизбежно сталкиваемся с теми или иными неудачами и ударами, однако, если мы будем относиться к ним по-разному, результаты будут совершенно противоположными.

В сердце пессимиста простирается пустыня, и ветер, поднимающий песок, засыпает надежду; в сердце оптимиста течет чистый родник, который орошает оазис, а оазис дарит жизнь и надежду. В глазах пессимиста видны только недостатки и сожаления, он только и делает, что жалуется на судьбу и винит окружающих; оптимист же способен превратить неполноту в целостность, а сожаление — в совершенство. Настрой пессимиста подобен заходящему красному солнцу: в их глазах закат уже близок; настрой оптимиста — как восходящее утреннее солнце: в их глазах каждое солнце — новое. Пессимист погружен в уныние, всегда полон разочарований, раскаяния и самообвинений; оптимист же полон жизненной энергии, всегда полон надежды, бодрости и радости.

Разное настроение — разная жизнь. Наполните своё сердце солнечным светом — он осветит не только вас самих, но и окружающих. Поэтому научитесь смотреть на жизнь с оптимизмом, и жизнь отплатит вам большим количеством возможностей и радости.

Два молодых человека пришли на собеседование в одну компанию. Менеджер пригласил первого соискателя в свой кабинет и спросил: «Как вам ваша прежняя компания?» Соискатель с мрачным выражением лица ответил: «Эх, там было просто ужасно. Коллеги обманывали и подставляли друг друга, ведя интриги; руководитель отдела был груб и деспотичен, давил на

людей своим положением; во всей компании царил угрюмая атмосфера, и жизнь там была очень угнетающей, поэтому я хочу найти более подходящее место».

Услышав такие слова, менеджер посчитал, что у собеседника слишком мрачный настрой, и сказал ему: «Боюсь, что и у нас вы не найдёте своего идеального рая». И тот молодой человек с печальным выражением лица вышел из кабинета.

Второму соискателю тоже задали этот вопрос, и он ответил: «У нас там все хорошо: коллеги радушно относятся друг к другу и охотно помогают, руководители доступны и заботятся о подчинённых, в компании царит гармоничная атмосфера, и жить там очень приятно. Если бы не желание реализовать свои способности, я бы ни за что не хотел уходить оттуда».

«Вы приняты на работу», — с улыбкой сказал менеджер.

Пессимист, который только и делает, что жалуется, всегда видит только мрачную сторону жизни: даже оказавшись в весеннем саду, он увидит лишь сломанные ветки и мусор в углу, тогда как оптимист увидит яркие цветы и порхающих бабочек — и, естественно, в его глазах весна будет повсюду. Никто не любит общаться с людьми, которые целыми днями унывают и без конца жалуются. Только если смотреть на жизнь с оптимизмом, она ответит вам тем же оптимизмом.

Две американские обувные фабрики, стремясь освоить новый рынок, отправили своих торговых представителей в Африку для изучения местного спроса на обувь. Торговый представитель фабрики А по возвращении из поездки сразу же получил повышение до руководителя, а представитель фабрики Б после возвращения оказался в стороне. Почему, несмотря на одинаковую поездку в Африку, к ним отнеслись по-разному?

Оказалось, что торговый представитель второго завода, прибыв в Африку, в тот же день отправил телеграмму в завод с отчётом. Содержание телеграммы было следующим: «Всё конечно! Никакой надежды, потому что здесь люди не носят обуви».

А торговый представитель завода А, прибыв в Африку, в тот же день также отправил телеграмму на завод с отчетом, в которой говорилось: «Замечательно! Перспективы безграничны, ведь у людей здесь нет обуви».

Одинаковые события, одинаковые обстоятельства, но оптимист и пессимист подходят к решению проблемы с противоположных точек зрения. Психологический настрой влияет на ход мыслей человека: мысли пессимиста всегда застревают на мрачной картине мира, и он не видит прекрасных пейзажей вокруг. Нужно уметь извлекать радость из оптимизма и смотреть на проблемы с позитивной точки зрения — тогда даже в сложной ситуации можно найти надежду.

Оптимизм — один из главных секретов успеха, а пессимизм — основная причина неудач. Столкнувшись с неудачей, пессимист всегда говорит себе: «Жизнь такова, что ничего не поделаешь, и любые усилия тщетны». Небо пессимиста всегда затянуто тучами, он не видит яркого солнечного света; он часто смотрит на вещи с негативной точки зрения, невольно теряет боевой дух и перестает стремиться к прогрессу.

Жил-был король, который хотел выбрать одного из своих двух сыновей в наследники престола. Он дал каждому из них по золотой монете и велел им отправиться верхом в далёкий городок, чтобы купить там что-нибудь по своему усмотрению. Перед этим король приказал своим слугам незаметно прорезать дырку в карманах их одежды. В полдень братья вернулись: старший сын был угрюм, а младший — в восторге. Тогда король сначала спросил старшего сына, что произошло. Тот с огорчением ответил: «Я потерял золотую монету!» Затем король спросил младшего сына, почему тот так рад. Младший сын ответил, что за эту монету он приобрёл неосызаемое богатство, которое принесёт ему пользу на всю жизнь. Это богатство заключалось в ценном уроке: прежде чем положить что-то ценное в карман, нужно сначала проверить, нет ли в нём дырки.

Небеса справедливы: они предоставляют шанс каждому, просто одни его замечают, а другие, не замечая, упускают. Пессимист всегда обращает внимание только на мрачную сторону вещей, поэтому, глядя на проблемы, он исходит из серой точки зрения, не видит ни шансов, ни надежды, а отрицает всё. Тяжесть на душе мешает ему идти вперёд; пессимизм словно густой туман, заслоняющий солнечный свет в сердце, из-за чего он не чувствует тепла и не видит света.

Избавьтесь от тени пессимизма, освободитесь от неудач и встретьте мир с улыбкой — тогда и мир улыбнется вам в ответ. Мир — это не только мрак и тьма; яркий солнечный свет находится рядом с тобой, и тебе достаточно лишь обернуться, чтобы его увидеть. Когда ты решишь изменить свой «серый» взгляд на жизнь, начнешь смотреть на жизнь с солнечным настроением и сформируешь светлый жизненный взгляд, успех перестанет зависеть от «судьбы» и окажется в твоих руках.

Упущенные возможности — это тоже красота

Мы не святые и часто, сознательно или бессознательно, совершаем много ошибок и упускаем многое. Возможно, ты когда-то из-за невнимательности забыл о свидании с любимым человеком или о его дне рождения; возможно, ты пропустил важный телефонный звонок по поводу собеседования и упустил шанс получить хорошую работу; возможно, ты опоздал на последний автобус домой... Столкнувшись с этим, ты, наверное, проводишь целые дни в жалобах и вздохах?

Если ваш ответ «да», то, пожалуйста, немедленно прекратите это. Ведь ваша жизнь вовсе не должна быть такой: упустив любовь, у вас остаются друзья; упустив работу, у вас остаётся свобода... Возможно, однажды вы с удивлением обнаружите: оказывается, упущенная возможность — это вовсе не беда, а, напротив, удача. Раз так, зачем же жаловаться и вздыхать?

Однажды один из известных американских университетов собирался набрать студента из Китая, причём квота была всего на одного человека. Все расходы на обучение принятого студента должно было взять на себя правительство США. Многие студенты подали заявки на участие в первом туре отбора, но по его итогам только десяток с лишним студентов прошли отбор и смогли пройти в следующий раунд — собеседование. В день собеседования эти студенты и их родители пришли в отель «Чанъань» и с нетерпением ждали начала. Как только экзаменатор появился в холле, студенты устремились к нему и окружили его. Они общались с экзаменатором на беглом английском и даже начали представляться. Однако только один студент, действуя слишком медленно, не смог подойти к экзаменатору, из-за чего в его душе зародилось легкое разочарование и досада.

Этот ученик решил, что его ни за что не примут, и уже собирался уходить. И в этот момент он вдруг заметил в углу холла иностранку, которая растерянно смотрела в окно. Ученик подумал: «Может, у неё какие-то проблемы? Пойду посмотрю, смогу ли я ей чем-то помочь». Студент подошёл к даме, вежливо поздоровался с ней, кратко представился и в конце спросил: «Вам нужна помощь?» Дама ответила: «Спасибо за заботу, но пока нет». Затем дама поинтересовалась, как у студента дела, и их разговор пошёл так хорошо, что они с удовольствием пообщались.

На следующий день студент получил уведомление от председателя экзаменационной комиссии: его приняли на работу. Студент очень обрадовался этой новости, а позже узнал, что та дама оказалась женой председателя экзаменационной комиссии.

Похоже, что, упустив красивый цветок, мы не обязательно получаем в награду увядшие листья — иногда наградой становятся плоды. Поэтому, когда мы вкладываем все силы в достижение какой-то цели, но не получаем вознаграждения, ни в коем случае не следует впадать в пессимизм и разочарование, и тем более не стоит останавливаться на достигнутом. Ведь впереди нас ждут еще лучшие возможности. Да, не стоит больше жаловаться на упущенные возможности — главное, посмотреть, что вы сможете получить в результате.

На самом деле, упущенная возможность сама по себе является некой красотой, и в долгосрочной перспективе эти упущенные возможности не обязательно являются большим несчастьем. Если за всеми этими эмоциями вы часто испытываете чувство облегчения от того, что что-то упустили, а не жалуется на это, то поздравляю вас — вы уже научились ценить упущенные возможности.

После окончания университета Ляо Сяофан устроилась на работу в одну из пекинских компаний. Поездка на автобусе от дома до работы занимала полчаса. Каждое утро рано-рано Ляо Сяофан приходилось пробиваться в переполненный автобус. Хотя полчаса езды — это не так уж и долго, поскольку этот маршрут проходит мимо станции метро, автобус каждый день был переполнен. Ляо Сяофан часто расстраивалась и жаловалась из-за этой давки.

Однажды Ляо Сяофан проснулась чуть позже обычного и, подойдя к автобусной остановке, не смогла зайти в автобус ни в один из трёх, которые проехали мимо. Она ещё больше расстроилась и стала жаловаться на свою невезучесть. Не имея другого выхода, ей пришлось ждать следующего автобуса. Когда автобус остановился у остановки, люди снова устремились в него, и, несмотря на все «усилия» Ляо Сяофан, её вытолкнули из салона. Глядя на удаляющийся автобус и на часы, показывающие, что время выхода на работу приближается, Ляо Сяофан ещё больше занервничала, её настроение испортилось до предела, и она решила пойти на работу пешком.

Как раз в этот момент сзади подъехал ещё один автобус. Поскольку у остановки уже почти никого не осталось, Ляо Сяофан без проблем села в автобус, а через две остановки ей даже удалось занять место. В этот момент Ляо Сяофан почувствовала огромную радость: как хорошо, что она пропустила предыдущие автобусы. В конце концов, Ляо Сяофан как раз вовремя прибыла в компанию. Похоже, судьба всё-таки благоволит к ней!

Что бы мы ни упустили, нужно спокойно сказать себе: на самом деле упущенное — это тоже приобретение. Возможно, мы ещё не осознали эти приобретения, но они всегда там, тихо ждут, пока мы будем их осмысливать, открывать для себя и ощущать, пока, наконец, не обретём их.

Одна и та же жизнь может как сломить человека, так и закалить его, как сталь — всё зависит от того, как именно ты к ней относишься. Если ты твёрдо веришь, что жизнь прекрасна, и с спокойным сердцем относишься к упущенному, то твоё настроение будет радостным, и ты станешь счастливым человеком. Когда ты перестанешь винить судьбу за упущенное или недостающее и не будешь беспокоиться о неопределённом будущем, тогда ты сможешь извлечь из жизни радость и пожать свои собственные плоды.

Не позволяйте плохим эмоциям накапливаться

Счастье и радость — это то, к чему стремится каждый человек, однако в запутанной и изменчивой жизни всегда возникают ситуации, которые сводят с ума. Когда мы много дней метались в поисках работы и наконец нашли подходящую должность, готовые проявить себя на работе, но обнаружили, что у коллеги, пришедшего в компанию одновременно с нами, зарплата намного выше, чем у нас; когда мы, не спав ночами и работая сверхурочно, с трудом подготовили лучший проект, а коллеги начинают критиковать его, и мы не можем выразить свой гнев; когда мы делаем добро, но сталкиваемся с насмешками со стороны других... Тогда в душе у некоторых начинают рождаться жалобы, и в результате они начинают пассивно относиться к работе из-за зарплаты и тратят силы на то, чтобы ответить на чужие насмешки.

Как гласит пословица: «В жизни девять из десяти дел идут не так, как хотелось бы». Некоторые люди, сталкиваясь с неприятностями, только и делают, что жалуются, и даже целыми днями винят в этом небо и землю, в результате чего они постоянно находятся в угнетённом настроении и полны недовольства. Со временем этот яд недовольства всё больше накапливается в их душе, и когда они наконец ощущают, как он разъедает их сердце, бывает уже слиш-

ком поздно. Однажды психологи в ходе эксперимента подтвердили следующий принцип: когда человек испытывает негативные эмоции, это усиливает его депрессию.

Не знаю, знакомо ли вам такое чувство: сначала случается одна неприятность, но, как говорится, беда не приходит одна, и за ней следует целая череда неудач, от которых настроение мгновенно падает до самого дна. Неприятности сыплются как из рога изобилия, настроение тоже в полном беспорядке, плохие эмоции накапливаются, и человек погружается в бесконечное страдание.

Уолс — сотрудник одной компании, и в связи с требованиями работы ему обычно приходится ходить на работу в костюме и кожаных туфлях. Уолс очень заботится о своём внешнем виде и больше всего боится дождливой погоды, потому что в дождь его кожаные туфли намокают, а на брючинах появляется грязь, и это часто вызывает у него беспокойство.

Однажды Уолс проснулся поздно, привел себя в порядок и поспешно вышел из дома, но, выйдя на улицу, обнаружил, что с неба пошел мелкий дождь. Увидев это, Уолс начал жаловаться на ужасную погоду. Дойдя до автобусной остановки, дождь постепенно усилился. Уолс посмотрел на свой костюм, затем на часы и решил поехать на работу на такси. Через некоторое время подъехало свободное такси, но кто-то опередил его, и Уолс не успел сесть в машину. Расстроенный Уолс начал жаловаться на то, что у него нет машины. Еще через некоторое время Уолс наконец сел в такси, но, едва устроившись на сиденье, почувствовал легкий холодок — оказалось, на сиденье была дождевая вода. Уолс и без того был в ярости и не переставал ворчать: «Если бы я знал, что так будет, лучше бы я поехал на автобусе. Из-за этого у меня даже одежда промокла — просто невезучий день».

Выйдя из такси, Уолс едва успел войти в офис, как его сразу же вызвал менеджер и сообщил, что его проект не был одобрен и его нужно переделать. Этот проект стоил Уолсу нескольких дней упорного труда и был доработан после многочисленных исправлений, но теперь его отклонили. Уолс не мог смириться с этим, а когда вспомнил о всех неприятностях, которые произошли с ним до работы, почувствовал себя и обиженным, и разгневанным. Весь день Уолс провёл в оцепенении, не имея ни капли энергии.

В этом и заключается опасность «снежного кома» недовольства. Когда случается какая-то неприятность, за ней неизбежно следуют плохое настроение и негативные эмоции. Поэтому, когда появляется такое негативное настроение, как недовольство, нужно немедленно пресекать его в зародыше, иначе оно будет накапливаться, захватывая большую часть вашего душевного пространства и делая ваше настроение всё хуже и хуже. Напротив, если человек настроен позитивно и при встрече с неприятностями проявляет больше оптимизма, то его настроение будет гораздо лучше.

В жизни каждый из нас сталкивается с трудностями и неудачами. Столкнувшись с этими страданиями, некоторые начинают жаловаться, чтобы вызвать сочувствие и получить помощь от окружающих. Такие люди, которые только и делают, что жалуются, зачастую не развиваются, а просто топчутся на месте. Все те вещи, на которые они жалуются, на самом деле отражают «тёмную» сторону их души.

Линь Ицзя когда-то учился на автомеханика в одном из известных профессионально-технических училищ. После окончания учебы он, как и несколько его однокурсников, осуществил свою мечту и устроился на работу в известную автомастерскую в качестве автомеханика. Однако с самого первого дня работы в мастерской Линь Ицзя обнаружил, что всё идёт не так гладко, как он себе представлял, и начал без устали жаловаться на мастерскую: «Уже в первый день работы я умер от усталости, я действительно не хочу больше заниматься этой работой. Каждый день приходится натягивать улыбку перед автовладельцами, а если ремонт не удаётся, ещё и выслушивать ругань от мастера. Работа по ремонту машин — это просто ужасно грязная работа, каждый день на теле остаётся слой масляной грязи...» Так Линь Ицзя каждый день без умолку жаловался, находясь во власти недовольства. Он считал себя рабским рабочим,

вынужденным весь день присматриваться к настроению мастера и клиентов, и это вызывало у него сильное раздражение. Как только появлялась возможность, Линь Ицзя ленился и уклонялся от работы, относясь к своим обязанностям с полным пренебрежением.

Несколько лет пролетели незаметно. Среди однокурсников, которые вместе с Линь Ицзя поступили в ремонтную мастерскую, одних отправили на повышение квалификации в университет, а другие, благодаря своим отличным навыкам ремонта, перешли на работу в более престижные мастерские. Только Линь Ицзя остался работать ремонтником и продолжал без устали жаловаться.

Для тех, кто любит жаловаться, жизнь похожа на целую череду ужасных стен, и они никогда не смогут выбраться из этой страшной клетки. Нужно понимать, что жизнь по своей сути несовершенна и никогда не может полностью удовлетворить человека, а когда жалобы становятся привычкой и накапливаются в душе, это ничем не отличается от того, чтобы вредить и себе, и другим, и приводит к тому, что человек вынужден жить в клетке неудач и недовольства.

Если перед лицом трудностей всегда выбирать жалобы: «Этот чертов компьютер, почему опять вылетела система?», «Какая ужасная погода, опять дождь, промочил мою новую одежду», «Какая неудача, и на этот раз не повысили»... — то трудностей будет становиться всё больше, а ваше настроение будет ухудшаться.

Мы не святые и не можем не жаловаться, но мы, по крайней мере, можем жаловаться реже и с большим спокойствием относиться к жизни. Для тех, кто не любит жаловаться, жизнь — это множество дверей, за каждой из которых можно увидеть солнечный свет и надежду. Если вы будете меньше жаловаться, то поймёте, что жизнь на самом деле очень прекрасна.

Глава 2. Уверенность в себе — путь к неординарной личности

Наполеон Хилл говорил: «Если в душе есть сомнения, ждёт неудача; если веришь в победу, успех не заставит себя ждать. Тот, кто верит, что способен сдвинуть горы, достигнет успеха в деле; уверенность в себе помогает преодолеть любые препятствия». Без уверенности в себе нет мужества; без уверенности в себе нет успеха. Уверенность в себе — это духовная опора личности, сила, позволяющая превзойти самого себя. Только с уверенностью в себе появляется движущая сила для воплощения идеалов. Уверенность в себе — это первый шаг на пути к успеху.

Комплекс неполноценности лишает человека мужества бороться

Комплекс неполноценности — это психологическое состояние самоотрицания и самоотторжения, вызванное неадекватной самооценкой и самопониманием. Человек, страдающий комплексом неполноценности, постоянно презирает себя, постоянно чувствует, что он ни в чём не способен, субъективно считает, что ни в чём не уступает другим, и полагает, что он недостаточно хорош. Как только душа пропитается этим настроением, последствия будут очень серьёзными: человек теряет интерес ко всему, и тогда на него обрушиваются депрессия, беспокойство и тревога, причиняя невыносимые страдания. Будь то работа или повседневная жизнь, он теряет всякую надежду и всякую волю к жизни. Ещё хуже то, что вы утратите мужество бороться и стремиться вперёд. А если вновь столкнётесь с трудностями или неудачами, то будете только вздыхать, винить небо и других, жаловаться на то, что жизнь так несправедлива и насылает на вас слишком много испытаний.

Однажды один очень гордый самурай пришёл в храм, чтобы навестить мастера дзен. Этот самурай был выдающимся человеком и пользовался большим авторитетом, но, увидев благородную внешность и изящные манеры мастера, он внезапно почувствовал в душе чувство неполноценности.

Он спросил мастера: «Почему я вдруг почувствовал неполноценность? До встречи с вами я чувствовал себя нормально. Но в тот момент, когда я оказался перед вами, меня охватило чувство неполноценности, и я даже испытал легкий страх».

Мастер ответил ему: «Сначала отдохни немного. Когда все уйдут, я дам тебе удовлетворительный ответ».

Весь день к мастеру приходили посетители один за другим, и воин ждал с нетерпением, но всё же выдержал. К вечеру все посетители ушли, и тогда воин с нетерпением обратился к мастеру: «Мастер, пожалуйста, дайте мне ответ прямо сейчас».

Мастер сказал: «Иди за мной».

Они вышли на улицу, и при ярком лунном свете мастер указал на дерево и сказал: «Посмотри на это большое дерево — оно очень высокое, устремляется прямо в небо. А теперь посмотри на то маленькое дерево рядом — оно всего лишь в половину ниже большого. Они растут здесь уже много лет, и за все это время между ними никогда не возникало никаких проблем. Это маленькое дерево тоже никогда не говорило большому: „Почему я всегда чувствую себя неполноценным рядом с тобой?“ Одно такое высокое, другое такое низкое — почему же я ни разу не слышал, чтобы они жаловались?»

Самурай ответил: «Потому что они не сравнивают себя».

Мастер улыбнулся и сказал ему: «Раз ты уже знаешь ответ, то не нужно больше спрашивать меня».

У людей, страдающих комплексом неполноценности, именно из-за склонности к сравнениям возникают подавленное настроение, неуверенность в себе, невозможность сосредото-

читься, утрата радости жизни и ощущение, что они не способны справиться ни с чем. В нашей жизни моментов принятия решений, в конце концов, не так много, а некоторые важные решения напрямую влияют на всю нашу жизнь. Из-за комплекса неполноценности мы не решаемся действовать, во всём проявляем излишнюю осторожность, что в итоге приводит к тому, что мы ничего не достигаем. Человек с комплексом неполноценности не уверен в себе, склонен сомневаться в себе, что подрывает его убеждения и серьёзно мешает жить.

В 1951 году британская врач Элизабет Франклин на снимках рентгеновской дифракции, сделанных ею самой, обнаружила спиральную структуру ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты). Проведя дальнейшие исследования, она смело выдвинула гипотезу и выступила с докладом по этой теме.

Однако в то время многие относились к её гипотезе скептически и даже сомневались в подлинности и достоверности её снимков. Под давлением этой огромной критики Франклин тоже начала сомневаться в себе: «Я всего лишь обычная врач, разве выдвижение столь сложной теории не выходит за пределы моих возможностей?» В результате она засомневалась, впоследствии опровергла свою гипотезу и прекратила дальнейшие исследования. Тем не менее, два года спустя два учёных, Хоусон и Крик, также обнаружили на снимках структуру молекулы ДНК, выдвинули гипотезу о двойной спирали ДНК и опубликовали научную статью об исследовании структуры ДНК. Выдвижение этой гипотезы ознаменовало начало эры биологии, и за это они получили Нобелевскую премию по медицине в 1962 году.

Представьте себе: если бы Франклин не подвергла сомнению свои собственные выводы, осталась верна своим идеям и продолжила углублённые исследования, то это великое открытие было бы занесено под её именем. То, что могло бы стать потрясающим открытием, не было реализовано из-за комплекса неполноценности — это не может не вызывать глубокого сожаления.

В реальной жизни многие люди, страдающие комплексом неполноценности, часто считают, что им не хватает каких-то способностей, которые, по их мнению, есть у всех остальных, и поэтому начинают критиковать себя, быть к себе слишком строгими и презирать себя, что обрекает их на отсутствие успеха.

Одна крупная британская компания набирала новых сотрудников. По окончании собеседований кандидатам предложили вернуться домой и дожидаться уведомления о приеме на работу. В течение этих дней ожидания один из соискателей постоянно переживал по этому поводу. Через неделю он наконец получил письмо от компании, но, открыв его, обнаружил, что его не приняли на работу. Он не смог вынести эту новость, после чего впал в глубокую депрессию и в конце концов решил покончить с собой.

К счастью, благодаря своевременной медицинской помощи он остался жив. Через два дня он получил от компании письмо с извинениями и уведомлением о приеме на работу. Оказалось, что сотрудник отдела кадров по неосторожности перепутал информацию. Молодой человек был вне себя от радости и поспешил явиться в компанию.

Однако менеджер по персоналу компании сказал ему: «Очень извиняюсь, но вы уже уволены».

«Почему? Разве вы не прислали мне уведомление о приеме на работу?»

«Мы действительно дали вам уведомление о приеме на работу, но, узнав о вашей попытке самоубийства, мы передумали. Потому что нашей компании не нужны люди, которые готовы покончить с собой из-за мелочей».

Этот соискатель окончательно лишился этой работы, и причина заключалась в том, что, случайно получив небольшой удар, он пренебрег собой и не питал надежды на будущее — это проявление крайней психологической уязвимости и низкой самооценки. Он лишился работы не потому, что конкуренты были слишком сильны, а из-за собственной низкой самооценки.

На самом деле на пути к успеху нам мешают зачастую не другие люди, а наше собственное чувство неполноценности. Если мы постоянно не верим в себя и считаем, что у нас нет надежды, то не стоит рассчитывать на то, что другие будут возлагать на нас большие надежды. Со временем наша жизнь станет тусклой и бесцельной.

Тем, кто стремится к успеху, нет причин сдаваться и тем более презирать себя. Поэтому людям, страдающим комплексом неполноценности, следует активно укреплять уверенность в себе, как можно скорее выйти из тени этого комплекса и стать уверенными в себе людьми!

Пренебрегая собой, ты теряешь мотивацию

Почему одни люди добиваются успеха, а другие всю жизнь терпят неудачи? Потому что успешные люди выбирают спасти себя сами, а неудачники всегда сдаются. Великий английский философ Бэкон сказал: «Судьба человека в основном зависит от него самого». Когда наступает бедственное положение, перед человеком открываются два пути: один — бороться, другой — сдаться. Одни выбирают борьбу, другие — сдачу. Разумеется, в зависимости от сделанного выбора меняется и их жизнь: первые побеждают судьбу, становятся невероятно сильными в процессе постоянных испытаний и закаляют в себе стальную волю, а вторые молча исчезают в пессимизме и страданиях.

В непрекращающейся борьбе с жизнью только ты сам можешь спасти себя. Достаточно лишь капли мужества, чтобы появилась искра воодушевляющей надежды на успех.

Во время одного из маршей небольшой отряд внезапно подвергся нападению врага. В суматохе боя двое бойцов вырвались из окружения, но в итоге оказались в пустыне.

На полпути вода закончилась, и один из солдат, исчерпав силы, нуждался в отдыхе. Тогда его товарищ передал ему винтовку и несколько раз напутствовал его: «В винтовке осталось пять патронов,. Когда я уйду, через каждые несколько минут стреляй в воздух — выстрелы укажут мне путь, и я вернусь, чтобы присоединиться к тебе».

Затем товарищ, полный уверенности, отправился на поиски воды, а лежавший в пустыне солдат был полон сомнений: сможет ли товарищ найти воду? Услышит ли он выстрел? Не бросит ли он его, как «багаж», и не уйдет ли в одиночку?

Когда наступил закат, осталась уже только последняя пуля, а товарищ так и не вернулся. Он был уверен, что тот давно ушел, и ему оставалось только ждать смерти. В воображении он видел, как в пустыню прилетел стервятник, жестоко выклевал ему глаза и начал пожирать его тело... В результате он окончательно сломался и выстрелил последней пулей себе в висок.

Вскоре после выстрела товарищ, неся полный кувшин воды и ведя караван верблюдов, примчался на место и обнаружил ещё тёплое тело...

Если человек из глубины души отрицает самого себя, в конце концов жизнь отвергнет его. Самое большое различие между слабым и сильным заключается в силе воли. Как только человек обретает силу воли, он способен преодолеть все свои слабости и шаг за шагом приближаться к успеху.

В жизни не стоит без оснований недооценивать себя и презирать себя. Эмерсон сказал: «Если человек не обманывает себя, его и не обманут». Обладая твердым и уверенным характером, человек не будет обманывать ни себя, ни других. Умея всегда давать себе и жизни позитивную и объективную оценку, можно постоянно формировать свой характер.

Ли Эйкока был генеральным директором американской автомобильной компании «Форд», а позже стал генеральным директором «Крайслер». В его жизни были не только радости успеха, но и разочарования, связанные с неудачами.

В августе 1946 года 21-летний Айкока устроился в компанию «Форд» на должность инженера-стажёра и, благодаря собственным усилиям, в конечном итоге стал генеральным директором компании.

13 июля 1978 года он был уволен своим главным боссом Генри Фордом, который был охвачен ревностью. Проработав генеральным директором 8 лет и в общей сложности 32 года

в компании «Форд», он никогда не работал нигде больше, и вдруг оказался без работы. В этот момент все держались от него подальше, все его прежние друзья по компании отвернулись от него — это был самый сильный удар в его жизни.

Но он не сломался, а принял новый вызов — устроился на должность генерального директора в автомобильную компанию «Крайслер», находившуюся на грани банкротства. Опираясь на свой ум, смелость и решительность, Айкока провел радикальную реорганизацию и реформу предприятия, обратился за помощью к правительству, вступил в ожесточенные споры с членами Конгресса и добился огромного кредита, что позволило компании вновь обрести былую мощь.

15 августа 1983 года «Крайслер» погасил все долги. Именно этот дух, позволяющий бросить вызов судьбе, сделал Айкоку легендарной личностью.

Все невзгоды — это на самом деле быстрый путь к успеху. Тот, кто боится бросить вызов другим, уже является неудачником в жизни. В глазах труса любое дело сопряжено с опасностью, и единственный лучший выбор для него — это самоотказ. А те, кто любит жизнь, всегда презирают трудности, идут вперед, несмотря ни на что, и пожинают плоды успеха.

Юлиус Маги родился в бедной крестьянской семье в пригороде Цюриха. Из-за стесненного материального положения семьи ему пришлось начать тяжелую жизнь наемного рабочего, не закончив даже среднюю школу. Однако прошло много лет, а его единственным навыком по-прежнему оставалось только меление муки, как у отца.

Однажды отец с горечью сказал ему: «Тебе суждено всю жизнь молоть муку».

Маги, не желая смириться с этим, ответил: «Нет, я не буду всю жизнь тяжело шагать, кружа мельничный жернов». У Маги было сильное желание изменить свою жизнь; он не хотел, как его отец, только сетовать на судьбу.

Когда отец умер, единственным наследством, которое он ему оставил, была простая мельница. Глядя на эту мельницу, Мацзи, не привыкший сдаваться, размышлял о том, как выбраться из затруднительного положения.

Маджи вспомнил, что когда-то узнал от своего друга, доктора Шулера, что при сушке овощей питательные вещества не теряются. Тогда он подумал: если измельчить сушеные овощи и бобовые вместе, то наверняка получится питательная суповая смесь, благодаря которой домохозяйкам будет быстрее и удобнее варить суп, и такая смесь обязательно будет пользоваться популярностью.

Он сразу же занял деньги, купил оборудование и начал изготавливать разработанную им суповую смесь — это и был самый первый растворимый суп. Как только продукт появился на рынке, он сразу же завоевал огромную популярность среди домохозяек. После этого первоначального успеха Маги продолжал пристально наблюдать за своими жерновами, размышляя, какой новый продукт ему стоит изготовить в следующий раз. После многократных экспериментов в 1890 году он наконец разработал универсальную приправу, способную изменить вкус салатов, холодных блюд, рыбы, мяса, супов и гарниров. Позже он также разработал пользующийся большим спросом концентрированный мясной продукт.

К 1901 году его состояние превысило 100 миллионов, и он стал владельцем крупной транснациональной компании. Во время выступления в Цюрихском университете Маги с гордостью заявил: «Даже если судьба подарила мне всего лишь две простые жернова, я с помощью своей веры, мудрости и упорства смог „измельчить“ себе блестящую жизнь».

Пренебрежительное отношение к себе никогда не делало человека по-настоящему успешным — ни сейчас, ни в будущем. Человек, полный уверенности в себе и самоуважения, не пойдет на самоуничтожение. Поэтому никогда не склоняйте голову перед трудностями, верьте в себя, будьте полны энергии и надежды, поднимите голову и смело смотрите в глаза миру, и какие бы трудности ни встретились на вашем пути, твердо идите вперед. Энергичный

человек не сомневается в своих поступках, а использует все свои силы, чтобы бороться с судьбой.

Не позволяйте оковам неполноценности сковать вас

В повседневной жизни нас окружает множество людей, страдающих комплексом неполноценности. Им часто не хватает мужества, чтобы противостоять сильным внешним влияниям, из-за чего они оказываются в ловушке страданий. На самом деле, люди с низкой самооценкой чувствуют себя так потому, что стереотипы мышления, связанные с комплексом неполноценности, как невидимые оковы, крепко скованы их. Если не суметь сбросить эти оковы, можно встать на путь неполноценности.

Однажды маленькая девочка пошла с папой в цирк на представление. После спектакля она последовала за папой за пределы шатра, чтобы покормить животных сухим сеном. Увидев нескольких слонов, девочка спросила папу: «Слоны такие сильные, почему же на их ногах привязаны такие маленькие цепочки? Разве зрители не боятся, что слоны разорвут цепочки и сбегут?»

Отец улыбнулся и терпеливо объяснил девочке: «Ты очень внимательно наблюдаешь. Но слоны не могут разорвать эти маленькие цепочки. Это потому, что ещё в детстве дрессировщики привязывали их маленькими цепочками. В то время у слонят не было большой силы. Они пытались вырваться из оков маленьких цепочек, но после нескольких попыток поняли, что их силы недостаточно, чтобы разорвать цепочки, и постепенно перестали об этом думать. Когда слоненок вырастает, он смиряется с оковами этой цепочки и больше не хочет сбегать».

Как только отец закончил своё объяснение, в цирке внезапно вспыхнул пожар; огонь быстро распространился за пределы шатра и охватил сено. Животные, столкнувшись с пожаром, стали нервничать и беспокоиться, а слоны особенно часто топали ногами, но так и не осмеливались разорвать ту маленькую цепочку. Огонь становился всё сильнее, и один из слонов уже загорелся. Видно было, как, почувствовав жгучую боль, он резко поднял ногу, с лёгкостью разорвал цепочку и быстро убежал в безопасное место.

Два других слона сразу же последовали его примеру, разорвали цепочки и спаслись. Но остальные слоны не осмелились повторить его поступок, только кружились на месте и топали ногами, в результате чего погибли в огне.

Слоны напоминают нам, людям: в процессе нашего взросления нас также связывают многочисленные невидимые цепи, и как только мы добровольно принимаем их, мы уже оказываемся скованными. На самом деле, с людьми, страдающими от комплекса неполноценности, происходит то же самое — они прикованы к цепям этого комплекса. Если удастся избавиться от них, у вас появится шанс встать на путь, отличающийся от путей других, и в результате создать блестящую жизнь.

Победить чувство неполноценности — значит победить состояние утраты уверенности в себе. Если не контролировать это чувство, мы незаметно для себя наложим тень на свою жизнь. Чувство неполноценности не является непреодолимым — всё зависит от того, захотите ли вы его преодолеть. Многие успешные люди в мире достигли успеха именно после того, как преодолели свою неполноценность.

Жил-был один продавец, который ещё до того, как начал заниматься этой работой, часто мучился из-за своего комплекса неполноценности. Дело в том, что всякий раз, когда он оказывался перед каким-нибудь влиятельным человеком, он начинал нервничать, заикаться и даже сам не понимал, что говорит. Но, к счастью, в конце концов ему удалось преодолеть эту трудность.

В начале своей карьеры в сфере продаж он был очень робким: несмотря на радушный прием со стороны собеседников, он всегда чувствовал себя ничтожным, находясь перед другими людьми. Рассказывая о своих тогдашних чувствах, он сказал: «Перед этими людьми я чувствовал себя как ребенок. Из-за чувства неполноценности в голове у меня наступала пол-

ная пустота, и заранее отрепетированные много раз слова продаж превращались в бессвязное бормотание. Сидя перед влиятельными людьми, я чувствовал, как я постоянно уменьшаюсь, а они один за другим превращаются в страшных гигантов!»

«Но я не позволил этому продолжаться, потому что вдруг осознал: если не найти способ переломить ситуацию, то продолжать такую работу не имеет смысла. К тому же в тот момент чувство неполноценности почти довело меня до краха. Но потом я подумал: а что будет, если представить этих влиятельных людей маленькими мальчишками в штанишках с распашкой?»

«Как только у меня появилась эта мысль, я начал пробовать — и, к моему удивлению, эффект оказался поразительно хорошим. Конечно, они не превратились в настоящих детей, просто в моих глазах все они стали четырнадцати-пятнадцатилетними юнцами. Однако ситуация действительно изменилась: они стали как друзья, разговаривали очень естественно, и я тоже. С тех пор как я смог общаться с ними на равных, мое настроение стало гораздо более расслабленным и естественным. С тех пор моё мировоззрение сильно изменилось, а чувство неполноценности исчезло!»

Жизнь разнообразна, и когда мы сталкиваемся с множеством вызовов и трудностей, мы можем превратить свою неполноценность в движущую силу, которая приведет нас к успеху и совершенству! Если посмотреть на некоторых успешных людей, то в большинстве случаев они добились успеха именно потому, что освободились от оков неполноценности и постепенно обрели уверенность в себе.

Дебби родилась в многодетной семье. С самого детства она очень хотела получить похвалу и поддержку от отца, но из-за большого количества детей родители просто не могли уделить ей должного внимания. Этот опыт привел к тому, что ей не хватало уверенности в себе, и так оставалось даже во взрослом возрасте. Позже она вышла замуж за очень успешного топ-менеджера, но счастливый брак не изменил её неуверенности в себе. Когда она выходила с друзьями на светские мероприятия, всегда казалась неловкой; единственное, что давало ей уверенность, — это выпечка хлеба на кухне. Она очень жаждала успеха, но набраться смелости, выйти за пределы домашних дел и принять решение взяться за дело, сопряжённое с риском неудачи, для неё было чем-то немыслимым. Со временем она наконец осознала, что ей придётся либо отказаться от мечты об успехе, либо набраться смелости и рискнуть. Дебби так рассказывает о своём опыте: «Я решила заняться кулинарией. Я сказала маме, папе и мужу: „Я собираюсь открыть гастроном, ведь вы всегда говорили, как великолепно я готовлю“.

„О, Дебби“, — хором насмеялись они, — „какая нелепая идея. Ты обязательно потерпишь неудачу. Это слишком сложно. Хватит уже выдумывать“. Знаете, они всё время отговаривали меня, и, честно говоря, я почти поверила им. Но главное было в том, что я не хотела снова отступать и, как раньше, нерешительно говорить: „Если бы действительно случилось...“»

Дебби решила открыть продуктовый магазин. Её муж сначала был против, но в конце концов всё же дал ей деньги на открытие. В день открытия в магазин не заглянул ни один покупатель. Дебби едва не сломила жестокая реальность. Она рискнула и оказалась в безвыходной ситуации. Казалось, что ей сужен неминуемый провал. Она даже поверила, что её муж был прав, и что идти на такой риск было ошибкой. Но так уж устроены люди: после того, как ты уже однажды рискнул, справиться с риском в следующий раз становится гораздо легче. Дебби решила не сдаваться.

В отличие от своей обычной робкости и застенчивости, Дебби набралась смелости, взяла поднос с только что испечёнными горячими лакомствами и пошла по своему району, предлагая их на пробу каждому прохожему. Одно обстоятельство придавало ей всё больше уверенности: все, кто пробовал её лакомства, считали, что они очень вкусные. Люди начали принимать её продукцию.

Сегодня название «Деби Филц» можно увидеть на полках сотен продуктовых магазинов по всей Америке, а её компания «Mrs. Fields' Original Flavors» является одной из самых успеш-

ных сетей в пищевой промышленности. Сегодня Деби Филц стала человеком, излучающим уверенность во всём!

Когда человек начинает учиться ходить, самый сложный — первый шаг; в учебе самое сложное — выучить первое слово; в бизнесе самые трудные — первые 10 000 юаней... Поэтому люди часто говорят: «Начало во всём самое трудное». Но как научиться ходить, если не сделать первый шаг? Как узнать, что у тебя не получится, если не сделать первый шаг? Если вы хотите добиться успеха, вам нужно сбросить оковы комплекса неполноценности, смело сделать первый шаг и приложить все усилия. Тот, кто смело делает первый шаг, никогда не уйдет разочарованным. Тот, кто боится и пасует, в конце концов не сможет совершить ничего великого.

Найдите свои сильные стороны, укрепите уверенность в себе

В нашей реальной жизни повсюду присутствуют «недостатки» — это нормально. Именно благодаря их существованию наша жизнь становится более насыщенной. Перед лицом недостатков нам не нужно испытывать чувство неполноценности; нужно с терпимостью относиться к своей несовершенности и увидеть в ней иную красоту. Помните: человек с недостатками — это не бесполезный человек; недостатки — это лишь одна сторона, а каждый может обнаружить свои сильные стороны в другой, найти свои сильные стороны и тем самым укрепить уверенность в себе.

В возрасте 8 лет у Теодора Рузвельта, 26-го президента США, были торчащие и неровные зубы, из-за чего его часто дразнили сверстники. Когда он читал текст наизусть в классе, он выглядел особенно неловко: он дышал так быстро, будто вот-вот задохнется, его ноги дрожали, а зубы тряслись так, словно вот-вот выпадут. Он произносил фразы невнятно, и никто не мог его понять. Закончив, он чувствовал себя совершенно измотанным, словно только что прошел через тяжелую битву.

Возможно, вы думаете, что он часто унывал, но на самом деле он не падал духом из-за этих недостатков, а, напротив, благодаря им ещё усерднее боролся. После длительных тренировок и учёбы он превратил то, что часто вызывало презрение — одышку, — в хрипловатый голос, а дрожь зубов и внутреннюю робость — в выдающуюся красноречивость и уверенные действия. Когда он видел, как другие дети на спортивной площадке смеются, прыгают, бегают туда-сюда и занимаются различными активными видами спорта, он тоже с энтузиазмом присоединялся к ним, ни разу не отступая. Он, как и все, ездил верхом, играл в мяч, плавал, участвовал в соревнованиях по ходьбе, причём часто занимал призовые места и стал спортсменом-любителем. Он часто брал пример с тех решительных и смелых детей, сам нередко участвовал в приключениях и мужественно противостоял самым суровым условиям. Находясь в компании других, он всегда относился к любому товарищу с теплотой и доброжелательностью, сам идя на контакт с ними. Таким образом, даже несмотря на свою замкнутость и склонность к саможалению, он сумел преодолеть их своими поступками. Он глубоко понимал, что Бог никогда не создавал людей по одному шаблону, и что, если душа спокойна и счастлива, всё будет идти гладко, словно это было заранее предназначено.

Еще до поступления в университет он постоянно стимулировал себя, ведя ритмичный образ жизни и регулярно занимаясь спортом. Он избавился от прежней слабости и стал человеком с необычайной энергией, крепким и жизнерадостным. В свободное время во время каникул он часто отправлялся в Александрию, чтобы погоняться за стадами быков, в Лос-Анджелес — на охоту на медведей, а в Африку — на охоту на львов. Глядя на его смелый и сильный облик, кто бы мог подумать, что это тот самый школьник, над которым когда-то смеялись в школе?

Позже Теодор Рузвельт был избран 26-м президентом США, став самым молодым действующим президентом в истории страны. Именно благодаря своим недостаткам Рузвельт обрёл мотивацию для борьбы. Недостатки принесли ему переломный момент в жизни и помогли достичь всех его жизненных успехов.

Сильные люди не рождаются такими, у них тоже бывают моменты слабости. Но сильные становятся сильными в основном потому, что умеют преодолевать свою слабость. Великие люди велики тем, что способны смотреть в лицо своим недостаткам и всегда сохранять уверенность в себе. На самом деле процесс преодоления комплекса неполноценности — это процесс закалывания духа, процесс победы над самим собой. Это требует от нас правильного отношения к собственным недостаткам, превращения их в движущую силу, стремления к совершенствованию, рационального мышления с позитивным настроем и постоянного преобразования уникальных личных качеств в эффективные действия — только так можно победить комплекс неполноценности.

В жизни всегда найдутся люди, особенно те, кто имеет физические недостатки, которые жалуются на то, что всевозможные блага, которыми обладают другие, им недоступны, и в результате начинают презирать себя, погружаясь в чувство неполноценности и саможаления. При этом они не замечают, что даже «Венера с отрубленной рукой» покорила своей красотой не только Запад, но и Восток. Они не видят, что именно благодаря своим фазам — полнолунию, новолунию, убыванию и прибавлению — Луна становится такой разнообразной и красочной. Эти выдающиеся и замечательные люди в той или иной степени имели недостатки, но все они сияют ярким светом в потоке истории.

Была одна девушка по имени Хуан Мэйлянь, которая с детства страдала церебральным параличом. Это заболевание лишает человека равновесия, вызывает беспорядочные движения рук и ног, зажмуренные глаза, запрокинутую голову, приоткрытый рот и невнятную речь — вид у такого человека выглядит крайне странно. Такие люди фактически утрачивают способность выражаться словами.

Однако Хуан Мэйлянь, проявив поразительную силу воли, закончила учебу, была принята в престижный Калифорнийский университет в США, а впоследствии получила степень доктора искусств. Она выражала свои эмоции с помощью кисти.

Однажды на лекции один неопытный школьник нагло задал ей такой вопрос: «Доктор Хуан, вы с детства выглядите именно так. Как вы сами себя воспринимаете?»

Как только он закончил, в зале воцарилась тишина: все про себя упрекали этого ученика в неуважительности, но Хуан Мэйлянь лишь спокойно улыбнулась, а затем написала на доске несколько строк: 1. Я такая милая; 2. У меня длинные и красивые ноги; 3. Папа и мама так меня любят; 4. Я умею рисовать и писать статьи; 5. У меня есть милая кошка; 6... В заключение она добавила: «Я смотрю только на то, что у меня есть, а не на то, чего у меня нет!»

Этот поступок Хуан Мэйлянь вызвал не умолкающие аплодисменты. На примере собственного опыта она раскрыла истинный смысл успешного жизненного пути: человек не должен испытывать комплекса неполноценности, а должен принимать и ценить себя. Принимать себя — значит не отрицать свою сущность и не уклоняться от реальности; ценить себя — значит максимально использовать свои сильные стороны, чаще замечать и думать о своих достоинствах, что укрепляет уверенность в себе и наполняет энергией.

Физический недостаток — не смертельный фактор, а психологическая неполноценность — вот что действительно страшно. Если вы не идеальны, не нужно из-за этого комплексовать — просто с радостью примите себя и победите свои комплексы с помощью уверенности в себе, и тогда вы обязательно станете лучшим человеком.

Не нужно оценивать себя по чужим стандартам

Мы часто замечаем, что некоторые люди в жизни любят сравнивать чужие достоинства и сильные стороны со своими недостатками и слабостями. Они всегда считают себя хуже других, и со временем теряют уверенность, впадают в уныние и становятся ещё более закомплексованными. Оценивая себя по чужим стандартам, человек лишь создаёт у себя ощущение неполноценности. На самом деле на жизненном пути у каждого есть свои критерии успеха, у каждого есть свои сильные стороны. Вам нужно просто воплощать в жизнь свои мечты и надежды, не

подаваясь легко влиянию чужих стандартов или слов. Тогда вы будете полны уверенности в себе и всегда будете черпать силу для движения вперёд.

Выпускник Калифорнийского университета в США, математик китайского происхождения Ван Чжэнчэн, после окончания университета, в то время как большинство его однокурсников устроились на работу в крупные корпорации и компании, решил полностью посвятить себя работе в частной исследовательской лаборатории в Калифорнии, где проработал целых десять лет. В течение этих десяти лет его доход был очень низким, и даже когда ему было за тридцать, он не мог позволить себе купить собственный дом. Его однокурсники уже давно стали крупными руководителями с ежемесячным доходом в несколько сотен тысяч, а то и миллионов долларов. Они ездили на дорогих автомобилях, жили в роскошных виллах и женились на красивых женщинах. А вот Ван Чжэнчжун даже девушки не имел. Но он не оценивал себя по меркам однокурсников, его интересовала только собственная карьера. Хотя его жизнь была на несколько уровней хуже, чем у других, он сам, казалось, об этом и не подозревал. В глазах посторонних жизнь Ван Чжэнчжуна была самой ужасной в мире.

Ван Чжэнчжун с неистовой жадой занимался своими исследованиями. Наконец, в 35 лет ему удалось решить две самые сложные математические задачи в мире. С тех пор его научные достижения следовали одно за другим. Более десяти американских университетов поочерёдно приглашали его на должность преподавателя. Прошло много лет, и в мировом математическом сообществе Ван Чжэнчжуна стали называть «королём математики». Его однокурсники никогда бы не смогли достичь такого успеха. С тех пор Ван Чжэнчжун живёт уважаемой жизнью, не зная нужды.

Не нужно оценивать себя по чужим стандартам и сравнивать себя с другими. Ведь на Земле нет ни одного человека, похожего на вас — вы уникальны. Вы не можете ни оценивать себя по чужим стандартам, ни оценивать других по своим. Поэтому мы должны верить в свой потенциал, раскрывать и реализовывать все свои способности — только так мы сможем обрести свой собственный успех.

Детство известной американской актрисы Сони Смитц прошло на молочной ферме в пригороде Оттавы, Канада.

В то время она училась в начальной школе, расположенной недалеко от фермы. Однажды, вернувшись домой, она заплакала от обиды, и отец спросил её, в чём дело. Она прерывистым голосом сказала: «Одна девочка из класса сказала, что я уродливая, и что я некрасиво бегаю».

Услышав это, отец лишь улыбнулся, а потом вдруг сказал: «Я могу дотянуться до потолка в нашей комнате».

Плачущая Соня, услышав это, удивилась и, не понимая, что отец хочет сказать, переспросила: «Что ты сказал?»

Отец повторил: «Я могу дотянуться до потолка в нашей квартире».

Соня перестала плакать и подняла голову, чтобы посмотреть на потолок. Потолок высотой почти 4 метра — как отец может до него дотянуться? Она никак не могла в это поверить.

Отец улыбнулся и с гордостью сказал: «Не веришь? Тогда не верь и словам той девочки, потому что некоторые люди говорят неправду!»

Так Соня поняла, что не стоит слишком придавать значения тому, что говорят другие, а нужно верить себе!

Когда ей было чуть за двадцать, она уже была довольно известной актрисой. Однажды ей предстояло пойти на вечернее мероприятие, но агент сказал ей, что из-за плохой погоды на него собирается очень мало людей, и атмосфера, скорее всего, будет несколько сдержанной. Менеджер имел в виду: Соня только что стала известной и должна тратить время на крупные мероприятия, чтобы укрепить свою известность. Но Соня настояла на том, чтобы пойти на этот бал, потому что она пообещала в прессе, что придет, и сказала: «Я обязательно должна сдержать обещание».

В результате на том вечере под дождём, благодаря участию Сони, на площади собиралось всё больше людей, и её известность и популярность резко возросли.

Позже она самостоятельно приняла решение уехать из Канады в США, чтобы заниматься актёрской карьерой, и таким образом стала известна во всём мире.

Среди всех факторов, влияющих на успех, уверенность в себе является главным. Только с уверенностью в себе приходит успех. Американский писатель Эмерсон также говорил: «Уверенность в себе — первый секрет успеха». Успех Сони немислим без её уверенности в себе.

Неважно, считают ли тебя мечтателем или странником — не обращай на это внимания, ты должен верить в себя. Для тебя потеря уверенности в себе равносильна отказу от самого себя. Главное — не позволяй никому и ни одной беде поколебать твою уверенность. Иногда вы можете лишиться богатства, здоровья, славы и даже доверия окружающих, но пока вы по-прежнему твердо верите в себя, у вас есть надежда на успех. Если вы не утратите уверенность в себе и будете постоянно подстегивать себя ею, то рано или поздно мир откроет для вас двери, проложит путь к светлому будущему, и все проблемы в конце концов будут успешно решены благодаря вашей непоколебимой вере.

Не произносите слова «Я не могу»

В мире нет ничего невозможного, не произносите этих трех слов: «Я не смогу». Каждый человек уникален, у каждого есть свои сильные стороны. Разница между людьми заключается лишь в том, как они познают, раскрывают и используют свой потенциал. Поэтому, какими бы сильными ни были страдания и неудачи, мы должны встречать их с позитивным настроем, не проявляя страха и не отступая, стремясь преодолеть свои пределы — и тогда мы обязательно увидим рассвет победы. Если мы будем страдать от комплекса неполноценности, будем трусливыми и слабохарактерными, то нам никогда не удастся добиться успеха. Поэтому нужно верить в себя, верить в то, что у каждого есть свой талант, и всегда наполнять свою жизнь светом уверенности в себе.

Мульо — известный испанский художник. Он часто замечал на холстах своих учеников незавершённые эскизы, которые отличались гармоничным композиционным построением и плавными мазками, и не мог не восхищаться ими. Однако Мульо не знал, чьей же рукой были нарисованы эти эскизы.

Однажды утром ученики Мульо поочередно пришли в мастерскую и собрались перед мольбертом, любясь незавершённым портретом головы Девы Марии. Картина отличалась изящными линиями, чёткими очертаниями и гармоничной манерой письма, и ученики не могли сдержать восторженных возгласов удивления. Мульо, взглянув на рисунок, был не менее удивлён и с восторгом воскликнул: «Тот, кто оставил этот рисунок, однажды станет великим мастером». Мульо спросил учеников, кто является автором эскиза, но все они ответили, что это не их работа.

Мульо повернулся к дрожащему молодому слуге и спросил: «Себести, кто ночует здесь?»

«Господин, ночью здесь остаюсь только я один».

«Хорошо, тогда сегодня ночью ты должен быть начеку и выяснить, кто же на самом деле нарисовал эту картину». Себести молча преклонил колено и покорно удалился.

В ту ночь Себести расстелил постель перед мольбертом и крепко заснул. В три часа ночи он внезапно вскочил с постели, схватил кисть, сел перед мольбертом и приготовился закрасить работу, созданную накануне вечером. Но потом он передумал и погрузился в творческий порыв: то добавляя краску, то нанося штрихи, а в конце дополняя картину мягкими оттенками.

Через три часа рассвело, и внезапный тихий шум вздрогнул Себести. Он поднял глаза и увидел, что Мульо и ученики тихо стояли вокруг него! Все взгляды были устремлены на Себести, и в них читалось нетерпение, но Себести с грустью опустил голову.

«Кто твой наставник, Себести?»

— Это вы, господин.

— Я спрашиваю о твоём учителе рисования?

«Это вы, господин».

— Но я ведь никогда тебя не учил.

«Да, но вы учили этих студентов, а я слушал сбоку».

«А, теперь я понимаю. Ваши работы превосходны».

Мулуло повернулся к ученикам и спросил: «Его следует наказать или поощрить?»

«Наградить! Сэр», — быстро ответили ученики.

«Тогда чем его наградить?»

Кто-то предлагал подарить комплект одежды, кто-то — сумму денег, но ничто из этого не тронуло Себести. Наконец, Мулуло сказал Себести: «У тебя потрясающий талант к рисованию. Какой же я, Мулуло, счастливчик, что смог воспитать такого выдающегося художника! С этого момента ты больше не раб — я принимаю тебя в качестве приемного сына, согласен?»

Эта история учит нас тому, что нужно в полной мере осознавать свою ценность, верить в себя, ни в коем случае не пренебрегать собой и уж тем более не говорить: «Я не смогу». Самое главное — верить в то, что ты сможешь, а затем пробовать. В процессе попыток нужно укреплять в себе убеждение: «Я смогу, я обязательно смогу», утверждать себя и наполнять себя уверенностью. Только так мы сможем раскрыть свой потенциал. Только так мы сможем добиться успеха.

Жили-были девочка по имени Лена, которая с рождения не имела рук, а левая нога у неё была вдвое короче правой. Ещё до родов её мамы врач с тяжёлым сердцем сообщил родителям: «Даже если этой девочке посчастливится выжить, она останется инвалидом с тяжёлой степенью инвалидности».

Однако её родители спокойно приняли эту реальность и решили вырастить девочку, даря ей свою любовь. Когда Лена только начинала учиться ходить, она часто падала. Иногда она плакала и просила, чтобы её подняли на руки или поддержали, но мама всегда стояла рядом, наблюдая за ней, и ободряла её: «Подползи к стене, прислонись к ней — так ты сможешь встать».

Когда Лене исполнилось 6 лет, отец начал учить её плавать. Под его заботливым руководством она постепенно научилась плавать в воде свободно, как рыбка. Спустя несколько лет Лена начала заниматься под руководством тренера из обычной школы, освоила множество различных плавательных техник, благодаря чему её результаты резко улучшились.

В 15 лет она побила шведские рекорды в плавании на 100 метров баттерфляем и 200 метров вольным стилем, благодаря чему получила возможность тренироваться в составе национальной сборной.

В 18 лет Лена завоевала четыре золотые медали на Кубке мира по плаванию, прошедшем во Франции, а также побила мировой рекорд в заплыве на 100 метров баттерфляем.

Ещё более неожиданным оказалось то, что у неё был необыкновенно мелодичный голос. Не имея рук, она играла на фортепиано пальцами ног, и при поступлении в Стокгольмский музыкальный университет она сама аккомпанировала себе на фортепиано и исполнила песню под названием «Я уродлива». Её необычное выступление тронуло всех присутствующих профессоров и экспертов, и в итоге она была принята в музыкальный университет для продолжения обучения. Сейчас она уже является выдающейся певицей и часто гастролирует по всему миру.

Один известный человек однажды сказал: «Человек не рождён для поражения». В каких бы ни были обстоятельства, что бы ни случилось, если мы верим в себя и твёрдо убеждены, что у каждого есть своё призвание, мы обязательно добьёмся успеха. Помните: вера в себя — это не пустой лозунг, а необходимое качество для достижения успеха. Тот, кто верит, что у него всё получится, независимо от трудностей и неудач, благодаря позитивному настрою сможет

дойти до конца и не сдастся без борьбы. Ни в коем случае нельзя произносить эти унылые слова: «Я не смогу».

Сорвите ярлыки прошлого, чтобы вырваться из кокона и стать бабочкой

Нам нужно сбросить ярлыки прошлого, не думать постоянно о том, насколько мы ничтожны, и не жить в рамках ярлыков, которые наклеили на нас другие. Поймите: в этом мире никто не обречен стать великим, и никто не обречен на ничтожность. Если вы осмелитесь сбросить ярлыки прошлого и не позволите так называемому прошлому оставить на себе следы, никто не сможет предсказать ваше будущее. Если ты готов прилагать усилия, то однажды обязательно вырвешься из кокона и превратишься в бабочку.

У баскетболиста НБА Калона Батлера было неславное прошлое: как и у многих чернокожих игроков, его жизнь когда-то сопровождали бедность и преступность. Батлер однажды сказал: «Игра в баскетбол — это не давление». Тогда откуда же у него берется стресс? Во-первых, он испытывает стресс, глядя на то, как его мать, чтобы прокормить его и его младшего брата, вынуждена работать на двух работах каждый день; во-вторых, от того, что в 14 лет он был арестован за хранение кокаина и оружия в школе и приговорен к 14 месяцам лишения свободы; в-третьих, от желания убедить окружающих, что он способен исправиться.

Батлер говорит: «Когда ты наделаешь в жизни кучу бед, тебя запирают в маленькую камеру, изолируют от всех, и тогда тебе действительно приходится хорошенько задуматься о своих поступках».

Джемел открыл в штате Висконсин центр помощи подросткам, сошедшим с правильного пути, и помог Батлеру начать жизнь заново. Он сказал: «Калон не изменился в одночасье, он понял, что для того, чтобы встать на правильный путь, нужно набраться терпения. Бродя по улицам и совершая сенсационные поступки, можно прославиться в одночасье, но в то же время остаться ни с чем».

Чтобы еще больше отточить баскетбольные навыки, которые Батлер приобрел в тюрьме, Джемел отправил его участвовать в турнирах AAU, и в одном из матчей Батлер был признан самым ценным игроком. До сих пор этой чести удостоивались такие игроки НБА, как Далиус Майлз и Куэнтин Ричардсон. Хотя Батлер привлек внимание университетов по всей стране, многие учебные заведения закрыли перед ним двери из-за его судимости. Однако Джим и Университет Коннектикута дали Батлеру шанс, и он попал в НБА. Он сказал: «Я не плохой человек и раньше не был плохим парнем, я просто принял несколько очень ошибочных решений».

Из-за своего прошлого Батлер подвергался презрению со стороны окружающих, что привело к тому, что он на время впал в отчаяние, стал закомплексованным и чувствительным. Однако достойно уважения то, что он смог исправиться, вернуться на путь истинный, отказаться от прежнего «я» и начать жизнь с чистого листа. Многие другие дети, желающие избавиться от уличного насилия, не обладают достаточной решимостью, чтобы вырваться из прошлого. Они считают, что таковы уже навсегда, не могут избавиться от тени прошлого, вечно носят ярлык прошлого, никогда не осмеливаются поднять голову и смотреть вперед, и навсегда остаются в состоянии неполноценности.

Сорвав ярлык прошлого, мы сможем время от времени вырваться из текущей реальности, ясно увидеть своё место в жизни и понять, что шаг назад — это на самом деле шаг вперёд. Будь то в реальности или в мечтах, нужно говорить себе, что нужно вырваться из кокона и стать бабочкой, и ни в коем случае не терять эту уверенность в себе.

Элмер Томас, бывший сенатор Конгресса США, в 15 лет часто мучился тревогами, страхами и комплексами. По сравнению с одноклассниками он был не только высоким, но и очень худым. За исключением преимущества в росте, он не превосходил других ни в одном виде спорта. Одноклассники часто насмехались над ним и дали ему прозвище — «лошадиная морда».

Кроме того, Томас был очень неуверен в себе и не любил общаться. Он жил на ферме, вдали от шоссе, почти не встречал посторонних и общался в основном с родителями, братьями и сёстрами.

Томас говорил: «Если я позволю тревогам и страхам захватить мою душу, боюсь, что моя жизнь будет испорчена навсегда». 24 часа в сутки я постоянно жалел себя из-за своей фигуры и не мог думать ни о чём другом; моё смущение и страх действительно трудно описать словами. Моя мать понимала мои чувства — она раньше работала школьной учительницей — и сказала мне: «Сынок, тебе нужно получить образование; при твоей физической форме ты сможешь зарабатывать на жизнь только благодаря интеллекту».

Несколько событий, произошедших вскоре после этого, помогли Томасу преодолеть комплекс неполноценности, придали ему мужества, надежды и уверенности в себе, изменили всю его дальнейшую жизнь — он наконец-то вырвался из кокона и превратился в бабочку.

Первое событие: через два месяца после поступления в университет Томас сдал экзамен и получил сертификат третьего уровня, позволяющий ему преподавать в сельской государственной школе. Хотя срок действия сертификата составлял всего полгода, он стал доказательством того, что окружающие в него верят.

Второе событие: одна сельская школа наняла его учителем с месячной зарплатой в 40 долларов, что вновь подтвердило доверие окружающих к нему.

Третье событие: получив свои первые заработанные деньги, он пошёл в магазин одежды и купил себе хорошо сидящий костюм.

Четвертое событие: это стал поворотный момент в его жизни и величайшая победа над комплексом неполноценности. Дело было на ежегодном собрании, где мать убедила его принять участие в конкурсе ораторского мастерства. Для него это казалось просто сказкой. Ведь у него не хватало смелости даже поговорить с одним человеком наедине, не говоря уже о том, чтобы выступить перед такой большой аудиторией. Однако, поддержанный матерью, он все же записался на конкурс и тщательно подготовился. Чтобы выучить текст выступления наизусть, он каждый день обращался к стаду коров. В итоге результат превзошёл его ожидания: он занял второе место и выиграл стипендию колледжа за этот год.

Позже, когда Томас, достигший успеха и славы, вспоминал свой жизненный путь, он не раз говорил: «Эти четыре события стали поворотными моментами в моей жизни».

Комплекс неполноценности лишает нас уверенности в себе, заставляет колебаться и, в конечном итоге, приводит к тому, что мы ничего не достигаем. Возможно, мы проживём всю жизнь в унижении, которое приносит нам этот комплекс. Если вы не хотите такого исхода, постарайтесь измениться, полностью избавившись от комплекса неполноценности из глубины души — только так успех станет вполне достижимым. Процесс преодоления комплекса неполноценности — это, по сути, процесс победы над своим прошлым «я».

Уверенность в себе поддерживает небо мечтаний

Эмерсон сказал: «Уверенность в себе — первый секрет успеха». Уверенность в себе — это внутренний фактор, побуждающий к усердным усилиям; она способна дать человеку огромную силу. Эта вдохновляющая сила является одновременно мощным движущим фактором и сильной силой самодисциплины. Можно сказать, что каждый успех каждого человека сопровождается уверенностью в себе. Столкнувшись с неудачами и поражениями, уверенный в себе человек способен непоколебимо идти вперёд, преодолевая все возникающие трудности, становясь всё сильнее после каждой неудачи и в конечном итоге добиваясь успеха. Человек, лишенный уверенности в себе, напротив, из-за страха «один раз укушенный змеей, десять лет боится верёвки» становится робким и сдаётся, отказываясь от упорной борьбы и упуская тем самым множество возможностей. Поэтому человеку следует развивать в себе уверенность.

Великий американский гонщик с легендарной репутацией Джимми Харипос с детства мечтал стать выдающимся гонщиком. Во время службы в армии он водил грузовики, что очень помогло ему освоить управление гоночным автомобилем.

После увольнения из армии Джимми Харипос устроился водителем на ферму. В свободное от работы время он продолжал посещать тренировки в любительской гоночной команде. При любой возможности он делал всё возможное, чтобы принять участие в гонках. Несмотря на многочисленные участия, он так и не смог занять призовых мест, поэтому его доходы от гонок были практически нулевыми, что привело к накоплению у него немалого долга.

В том году Джимми Харипос принял участие в гонке в штате Висконсин. Когда гонка прошла уже более чем наполовину, его болид занимал третье место, и у него были большие надежды на хорошее место в этой гонке. Внезапно две машины, ехавшие впереди Джимми Харипоса, столкнулись, и он резко повернул руль, пытаясь их обойти. Но из-за слишком высокой скорости ему это не удалось. В результате он врезался в стену у края трассы, и его болид остановился в огне.

Когда Джимми Харипоса вытащили из машины, у него были ожоги рук, а нос исчез. Площадь ожогов на теле достигала 40 %. Врачи провели семичасовую операцию, чтобы спасти его от смерти.

После этой аварии Джимми Харипос, хотя и остался жив, остался с руками, сжавшимися, как куриные лапки. Врачи сказали ему: «Впредь ты больше не сможешь садиться за руль».

Однако Джимми Харипос не упал духом и не впал в отчаяние. Чтобы осуществить свою давнюю мечту, он решил вновь пойти на все ради успеха. Он перенес серию операций по пересадке кожи, а чтобы восстановить подвижность пальцев, каждый день без усталости тренировался, хватая деревянные бруски. Иногда от боли он был весь в поту, но продолжал упорно заниматься.

Джимми Харипос всегда верил в свои силы. После последней операции он вернулся на ферму, где, управляя бульдозером, заново нарастил мозоли на ладонях и продолжил тренироваться в автогонках.

Спустя девять месяцев Джимми Харипос снова вернулся на гоночную трассу! Сначала он принял участие в благотворительной гонке, но не смог победить, поскольку его машина неожиданно заглохла на полпути. Однако в следующей гонке протяженностью 200 миль он занял второе место.

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.