

ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ ЕСТЬ ВЫБОР И ПОСТУПКИ

КАК ПОСТРОИТЬ СВОЙ ПУТЬ



ЛЕОН ВЕЙНС

Леон Вейнс

**Чудес не бывает - есть выбор и
поступки. Как построить свой путь**

«Автор»

2026

Вейнс Л.

Чудес не бывает - есть выбор и поступки. Как построить свой путь
/ Л. Вейнс — «Автор», 2026

Кто-то уже воспользовался шансом, к которому вы всё ещё готовитесь. Можно долго ждать удачного знакомства, подходящей работы или уверенности в себе. Но репутация складывается сегодня, время уходит сегодня, и решение за вас тоже могут принять сегодня. Эта книга заставляет посмотреть на свои перспективы без скидок: какое впечатление вы производите, держите ли слово, чему учитесь, как выбираете людей и замечаете возможности. Истории о карьере, характере и смене жизненного курса помогают увидеть, за что стоит взяться в первую очередь. Берите её, если хотите сдвинуться с места и готовы отвечать за свои решения. Удачный поворот начинается с поступка. Выберите свой.

© Вейнс Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Формирование имиджа: хороший имидж — это скрытый капитал на пути к успеху	6
Глава 2. Создание репутации: безупречная репутация — самая чистая жемчужина в мире	18
Глава 3. Совершенствование характера: не позволяйте недостаткам характера привести к трагедии в жизни	31
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Леон Вейнс

Чудес не бывает - есть выбор и поступки. Как построить свой путь

Предисловие

Каждый человек приходит в мир ни с чем. Но затем люди выбирают разные пути, и потому у каждого складывается своя судьба. В этом разнообразии и заключается прелесть жизни.

Когда мы были детьми, этот мир был для нас неизвестным; мы получали начальное образование от родителей и в школе, и у нас начинало формироваться собственное представление о мире; по мере углубления наших знаний мы узнавали всё больше. Однако, когда мы выходим в общество и начинаем работать, сталкиваясь с более широкими горизонтами и более высокими требованиями, мы, кажется, снова превращаемся в тех самых детей, и всё новое возвращает нас в «состояние незнания». Нам приходится заново осваивать теорию, практику и преодолевать неудачи; нам нужно, пробираясь вперед, глубже понимать смысл жизни. Именно это новое понимание определит, насколько полноценным окажется круг нашей жизни в тот момент, когда она подойдет к концу.

На самом деле каждый из нас испытывал такое чувство: в тот момент, когда мы только что вышли за ворота школы, в душе царил полная растерянность, а цели могли быть неопределёнными. Только получив первый опыт самостоятельной жизни, мы по-настоящему понимаем важность целей и ясно видим, как планировать дальнейший путь. Конечно, в жизни постоянно возникают новые и новые выборы, и по мере изменения желаний, кругозора и окружающей обстановки цели также требуют постоянной корректировки. Но, в конечном счёте, нельзя позволять себе вести нереалистичную жизнь, выходить за рамки своих возможностей и отклоняться от жизненной траектории — это равносильно риску, игре с огнём, которая приведёт к самоуничтожению, а путь, проложенный, окажется искажённым.

Представьте идеальную жизнь как круг: в центре — мудрость, а его радиус определяют наши усилия. Уважайте себя, уважайте других, прокладывайте свой жизненный путь, дайте волю свободному духу, делайте то, что хотите и что должны делать. Конечно, на этом пути могут возникнуть необычные препятствия, могут случиться неудачи, но мы должны научиться с помощью мудрости осмысливать и интерпретировать жизнь, устранять отрезки, которые пересекаются, касаются или отклоняются от идеальной траектории, чтобы в конечном итоге проложить красивый жизненный круг.

Если это удастся, жизнь станет светлее. А сейчас нам нужно, пока у нас ещё нет всего этого, составить планы на будущее. Некоторые вещи придут сами собой, когда накоплен достаточный опыт и наступит подходящий возраст.

Глава 1. Формирование имиджа: хороший имидж — это скрытый капитал на пути к успеху

Первое впечатление в психологии называется эффектом первичности. Раньше считалось, что оно формируется в течение 7–8 секунд и влияет на человека в течение 7 лет. Сейчас исследования в области психологии показывают, что, по-видимому, оно формируется за 0,38 секунды. Независимо от научных выводов, при нынешнем темпе жизни, если вы не уделяете внимания своему имиджу и оставляете у других плохое впечатление, вас могут заменить в мгновение ока.

Хороший имидж — это поручень, помогающий подняться на более высокую ступень

Наш имидж определяет первое впечатление, которое мы производим на окружающих. Еще в 1970-х годах доктор Мари Бин, профессор психологии Университета Лос-Анджелеса, пришла к выводу, что впечатление, которое два человека производят друг на друга, на 55 % зависит от внешнего вида, на 38 % — от голоса и лишь на 7 % — от содержания разговора и контекста. Имидж — это визитная карточка человека, и если он плохой, мы, возможно, будем снова и снова упускать возможности. На самом деле, все харизматичные крупные предприниматели, лидеры отраслей и политики тщательно работают над своими манерами и поведением.

Человек, уделяющий внимание своему имиджу, как правило, вызывает доверие в окружении, легче получает помощь в сложных ситуациях и обязательно сможет постоянно находить возможности для успеха в жизни. Ведь они влияют на окружающих своим имиджем и харизмой, что в конечном итоге позволяет им прожить по-настоящему яркую жизнь.

Хороший имидж — это поручень, помогающий подняться на более высокую ступеньку жизни, и ключ к входу в священный храм успеха. Поддержание хорошего имиджа — это не только уважение к себе, но и уважение к другим. Хороший имидж — это скрытый капитал успешной жизни. Для самого человека хороший имидж укрепляет уверенность в себе и помогает формировать красоту внутреннего мира через привлекательную внешность и благородные поступки. Что касается окружающих, то он позволяет легче завоевать их доверие и симпатию, а также привлечь их помощь и поддержку, что, в свою очередь, способствует успеху в карьере и делает жизнь более гладкой. Поэтому на Западе издавна бытует такая пословица: «Сначала притворись тем, кем хочешь стать, а потом стань им». Создание образа, соответствующего духу времени, помогает нам открыть двери к карьерному росту и выделиться из толпы. Например, во время выборов, если вы «выглядите как лидер», люди будут более охотно отдавать за вас свой голос; при продвижении по службе, если вы «выглядите как руководитель», вам будет легче заслужить признание начальника и коллег; и, конечно же, в процессе продаж, если вы «выглядите как успешный продавец», клиенты будут с большей готовностью доверять вашей компании и вести с вами деловые переговоры.

Один французский эксперт по имиджу провёл опрос среди 100 человек из списка 200 самых богатых людей Франции. Результаты показали, что 95 % респондентов считают: если человек обладает очень привлекательной внешностью, у него будет много возможностей для карьерного роста в компании; 90 % считают, что не выбрали бы в секретари свои человека, не умеющего правильно одеваться; 97 % считают, что не приняли бы соискателя на работу из-за его неподобающей одежды на собеседовании.

В реальной жизни мы также можем привести множество подобных примеров: например, на одном и том же приеме некоторые люди благодаря уместной одежде и хорошим манерам получают радушный прием, в то время как от других из-за неряшливой одежды, неопрятного внешнего вида и грубых манер все стараются держаться подальше. Поэтому, чтобы добиться успеха, вам нужно начать с своего имиджа.

Эсти Лоудер сегодня называют «королевой косметики», а её состояние исчисляется миллиардами долларов. Кроме того, её ослепительный образ, неотразимое очарование, благородная и элегантная манера поведения, а также изысканная речь вызывают у всех безграничное восхищение. Однако в молодости она тоже сталкивалась с пренебрежительным отношением из-за своего внешнего вида.

Эсти Лоудер не имела высокого образования и начинала с самых низов, в основном занимаясь продажей косметики, разработанной её дядей. Для этого ей приходилось бродить по улицам в любую погоду, и, разумеется, это было нелегко, но Лоуда никогда не жаловалась. Пройдя через испытания, она накопила определённый жизненный опыт. Тогда она предложила дяде разработать косметику премиум-класса и начала продвигать её в высших кругах общества. Однако эта инициатива не принесла ожидаемой прибыли, и Лоуда очень хотела понять, в чём причина.

И вот, после того как одна знатная дама отказала ей, она набралась смелости и спросила: «Мне очень хотелось бы знать, почему вы отказались от моей продукции? Может быть, потому что у меня плохие навыки продаж?»

Собеседница ответила откровенно, но с легкой язвительностью: «Дело не в навыках продаж, а в вас самой. Вы должны признать, что производите впечатление человека низкого уровня, как же в таком случае я могу поверить в ваши продукты?»

Лоуда почувствовала себя оскорбленной, но она понимала, что нашла корень проблемы — уровень продукта зависит от уровня продавца.

Она твердо решила измениться. Итак, она начала сознательно подражать известным женщинам, копируя их манеру одеваться, а также манеру речи и поведения. Более того, она осознала, что преображение не должно ограничиваться внешностью, а должно уделять больше внимания формированию внутренней красоты. Исходя из этого, Лоуда сознательно развивала в себе уверенность в себе, одновременно уделяя большое внимание обогащению и повышению уровня своих знаний.

Спустя некоторое время Лоуда преобразилась и стала очаровательной женщиной с богатым внутренним миром и элегантными манерами. Она начала появляться в высшем обществе, предлагая свою продукцию светским дамам и аристократкам, и добилась беспрецедентного успеха.

Конечно, мы должны понимать, что имидж — это не просто одежда, внешний вид, черты лица, причёска, макияж и т. д. Это комплексное понятие, целостное воплощение внешнего и внутреннего очарования человека; имидж не ограничивается красивым лицом, великолепной фигурой или очаровательной улыбкой, он также включает в себя жизненные взгляды, стремления, ценности и мировоззрение. В некотором смысле формирование имиджа — это способ общения с обществом и способ быть принятым им.

Внешность влияет на имидж, но не определяет его

В древности ходила такая история:

Ян Чжу прибыл в государство Сун и остановился в одной гостинице. Хозяин гостиницы радушно принял Ян Чжу и представил ему свою семью. Ян Чжу заметил, что у хозяина было две наложницы: одна была стройной и очаровательной, а другая — уродливой. Но, что было совершенно непонятно, хозяин баловал уродливую, а к красивой относился с пренебрежением.

Ян Чжу, движимый любопытством, захотел разобраться в этом и спросил о причине.

Хозяин ответил: «Та красавица гордится своей красотой и презирает других, она невероятно высокомерна; чем больше я на неё смотрю, тем уродливее она мне кажется. А эта, казалось бы, уродливая, имеет доброе сердце, скромна и вежлива, образованна и благовоспитанна; чем больше я на неё смотрю, тем красивее она мне кажется, и я ничуть не считаю её некрасивой». Как только он договорил, как раз в этот момент та красивая наложница, высоко подняв голову и выпрямив грудь, подошла к ним. Хозяин магазина даже не взглянул на неё и сказал

Ян Чжу: «Посмотрите на её поведение, на её вид — она действительно вызывает отвращение. Разве она знает, что такое красота, а что такое уродство!»

Ян Чжу, вдохновлённый словами хозяина таверны, извлёк из этого важный урок. Он понял, что внешность, конечно, важна, но нравственные качества — это гораздо более важный критерий. Если человек обладает и красотой, и высокими нравственными качествами, он непременно будет любим людьми; а если его внешность не идеальна, но душа прекрасна, он всё равно заслужит уважение.

Красота и уродство всегда оцениваются по двум критериям: стремление к внешней красоте — это поверхностно и мелко; почитание внутренней красоты — это сущностно и глубоко. Чтобы создать свой образ, не обязательно иметь внешность, которой можно гордиться, и не обязательно носить одни брендовые вещи, но одно необходимо — это ваш внутренний мир: ваш вкус и воспитание.

В Японии есть фильм под названием «Неумолчный поток» — простая история, воспевающая истину, добро и красоту, но её искренние чувства не могут не тронуть вас до глубины души: писательница, покинувшая родной город в юности, вернулась туда в 60 лет, когда у неё обнаружили рак. Она отказалась от операции, потому что после этого ей пришлось бы лежать в постели и не иметь возможности передвигаться, а без операции ей оставалось жить всего три месяца. И она выбрала эти три месяца, чтобы осуществить свою мечту — вернуться на родину и встретиться со своим первым возлюбленным и старыми друзьями.

Эта писательница, хотя и не молода, по-прежнему очень красива, и эта красота протекает из элегантности, вкуса и понимания жизни, сформированных благодаря тому, что она всю жизнь без сожалений шла за своей мечтой. Писательница — настоящий пример «мягкости снаружи и силы внутри»: она стремится к красоте, но не боится смерти, даже рассматривая смерть как торжественное событие, подобное свадьбе: накрашившись, одев роскошный кимоно, она сидела, выпрямившись, на стуле перед камерой, делилась своими последними жизненными размышлениями и с глубоким чувством спела песню... Эта песня так тронула всех, что у всех потекли слёзы. Как вы думаете, состарится ли она? Она умрёт, но не состарится. Или, даже если состарится, останется по-прежнему прекрасной. Ведь в этом и заключается элегантность человека, его вкус: они не умаляются с угасанием внешности, а, напротив, приобретают ещё большую ценность.

Напротив, в произведениях американского писателя Джека Лондона когда-то фигурировала такая красавица:

это была аристократка с изящными манерами и великолепной осанкой; когда она проходила по палубе круизного лайнера, все мужчины были очарованы ею, спешили поклониться ей и оказывать ей знаки внимания.

В тот момент лайнер ещё не отплыл, и группа джентльменов и дам, скучая, заиграла с несколькими мальчиками. Они бросали золотую монету в море, и мальчики тут же прыгали за ней: кто успевал выловить, тому и доставалась монета. Среди них особенно выделялся один мальчик, которого автор описывает как «сверкающий пузырь»; его ловкость и проворность вызывали всеобщее восхищение.

Внезапно на поверхности моря появилась акула, и все джентльмены и дамы поспешно прекратили игру, но та красавица взяла монету из рук стоящего рядом джентльмена и, забыв обо всем на свете, бросила её в море. Почти одновременно тот красивый и ловкий юноша прыгнул в воду и тут же был разорван на две части акулой.

Все ошеломлённо замерли, а затем один за другим разошлись; никто не захотел больше ни разу взглянуть на ту красавицу...

Можно представить, что в обычной жизни эта красавица аристократического происхождения, несомненно, отличалась благородным обликом и изысканным нарядом — кто бы не был очарован ею? Однако её поступки отражают грубость и грязь души; о каком вкусе и воспита-

нии может идти речь у такого человека? Даже если она и обладает непревзойдённой красотой, кто захочет взглянуть на неё ещё раз?

Из этого видно, что внешность не является абсолютным преимуществом человека, а вкус и воспитание по-прежнему остаются тем капиталом, которым человек может по-настоящему гордиться. Вкус человека отражает его манеры и элегантность; эта элегантность не зависит от социального положения, богатства или низкого происхождения — это душевное равновесие, позволяющее сохранять спокойствие в суматохе и реагировать на любые изменения с неизменным достоинством; можно сказать, что это результат жизненного опыта.

Чтобы стать человеком с внутренним миром и хорошим вкусом, мы должны начать формировать себя прямо сейчас: читать, учиться, открывать новое и творить. Это позволит вам обрести богатые переживания и страсть. Вы должны научиться любить себя, хвалить себя, быть добрыми к себе и к окружающим. Наполните свою жизнь бесконечным смыслом — так вы обретете больше изящества и харизмы, а ваш имидж поднимется на новый уровень.

Формирование чистого и здорового образа начинается с мелочей.

Некоторые люди не следят за личной гигиеной и в общественных местах выглядят грязными и неопрятными, от которых все стараются держаться подальше — как в таком случае можно говорить об имидже? Чтобы следить за личной гигиеной и создать чистый и здоровый образ, нужно начинать с мелочей.

1. Очищение лица.

Прежде всего, нужно определить, к какому типу относится ваша кожа: для жирной кожи можно использовать мыло (кожа молодых мужчин чаще всего относится к жирному типу), а для нормальной и сухой кожи следует выбирать гель для умывания.

Обычно достаточно умываться два раза в день — утром и вечером. Людям с жирной кожей, чтобы сохранить свежесть и чистоту кожи, следует умываться на один-два раза чаще. Правильный способ умывания помогает сохранить эластичность кожи и отсрочить появление морщин.

Правильный способ умывания выглядит следующим образом:

(1) Смочите лицо тёплой водой.

(2) Нанесите на пальцы необходимое количество средства для умывания (или мыла), разотрите его, затем пальцами круговыми движениями проведите от подбородка к области под ушами, повторите три–пять раз; пальцами обеих рук проведите круговыми движениями от подбородка по щекам к мочкам ушей, затем от уголков рта к ушным раковинам, от крыльев носа к вискам; повторите три–пять раз; средними и безымянными пальцами обеих рук проведите от переносицы к уголкам рта и под губы, затем обратно к переносице; повторите три–пять раз; средними пальцами обеих рук проведите несколько круговых движений по бокам кончика носа наружу; пальцами обеих рук проведите вдоль носа вверх к лбу, затем круговыми движениями разведите в стороны к вискам, слегка надавливая, повторите три–пять раз; пальцами слегка проведите от внутреннего угла глаза к внешнему, затем от области под глазами к бокам носа, повторите три–пять раз.

(3) Смойте средство для умывания (мыло) тёплой водой.

(4) Намочите полотенце, отожмите его и аккуратно прижмите к лицу, чтобы впитать влагу.

(5) Нанесите средства по уходу за кожей.

Такое умывание не только хорошо очищает кожу, но и служит массажем, способствуя кровообращению в лицевой области и сохранению эластичности кожи. Однако следует соблюдать умеренную силу и скорость движений, иначе это может оказать негативное воздействие на кожу.

2. Гигиена полости рта.

На работе или на официальных мероприятиях неприятный запах изо рта может поставить человека в очень неловкое положение. Неприятный запах изо рта может быть вызван как внутренними заболеваниями (например, заболеваниями желудка), так и недостаточной гигиеной полости рта или употреблением таких продуктов, как лук и чеснок. Независимо от причины, следует строго соблюдать следующие правила:

(1) Чистить зубы утром и вечером, полоскать рот после еды. При чистке зубов следует двигаться вверх и вниз вдоль межзубных промежутков, а не поперек. Необходимо очистить все поверхности зубов в течение 3 минут, чтобы как можно тщательнее удалить остатки пищи, сдерживать рост бактерий, защитить зубы и полость рта, а также устранить неприятный запах изо рта.

(2) Курильщикам следует регулярно полоскать рот слабым чайным раствором или держать в офисе флакон с освежающим средством для полоскания рта и использовать его при необходимости — это также дает хороший эффект. Конечно, единственное действительно эффективное решение — это бросить курить.

(3) Перед работой или деловыми встречами не следует употреблять продукты с сильным запахом, такие как лук, чеснок и черемша, чтобы не вызвать отвращения у окружающих. Конечно, жевание чайных листьев, жевательной резинки или полоскание рта освежающим средством может частично устранить запах, но лучше всего воздержаться от их употребления.

(4) Неприятный запах изо рта может быть вызван несоблюдением гигиены полости рта или заболеваниями внутренних органов. Как узнать, есть ли у вас проблема с неприятным запахом изо рта? Поступите следующим образом: прикройте рот и нос ладонями, соединив пальцы, выдохните и сразу же понюхайте — так вы сразу поймете. Если у вас есть такая проблема, с одной стороны, необходимо активно лечиться и принимать соответствующие меры; с другой стороны, при разговоре с другими людьми следует держаться на расстоянии и не приближаться к собеседнику слишком близко. Если вам приходится шептать на ухо, то лучше прикрыть рот рукой. Если вы жуеете жевательную резинку, чтобы скрыть неприятный запах изо рта, постарайтесь не разговаривать во время жевания — это невежливо.

3. Гигиена носа.

Неприятный запах из носа — тоже досадная проблема. Он вызывается заболеваниями носа, такими как ринит. Следует активно лечиться; регулярное промывание носа физиологическим раствором также помогает подавить неприятный запах.

У некоторых мужчин носовые волосы длинные и торчат из ноздрей. В целях гигиены и эстетики их следует регулярно подстригать маленькими ножницами. Ни в коем случае не выдергивайте их руками, иначе это может привести к инфекции, и уж тем более не следует выдергивать носовые волосы на глазах у других.

Нос следует держать в чистоте, не ковыряйте в носу на глазах у других. Если из-за простуды у вас постоянно течет из носа, лучше воздержаться от участия в общественных мероприятиях, особенно в международных, чтобы не передать микробы другим людям — это также вопрос морали.

4. Уход за волосами.

Сейчас в магазинах представлен огромный выбор средств для мытья волос, и вы можете выбрать то, что подходит именно вашему типу волос. Людям, страдающим перхотью, следует использовать шампуни против перхоти. Если на плечах постоянно видны пятнышки перхоти, это создает впечатление, что вы нечистоплотны.

Сотрудники компании не должны носить длинные волосы; независимо от причёски, волосы должны быть аккуратно причёсаны.

5. Уход за бородой.

Некоторые люди любят носить бороду, и если это не мешает работе, то не стоит об этом беспокоиться. На самом деле наши предки тоже любили отращивать бороды: Гуань Юй, вели-

кий полководец под командованием Лю Бэя в эпоху Трёх царств, был известен своей красивой бородой. Однако если современный молодой человек носит длинную бороду, это может выглядеть несколько несоответствующим духу времени. Но раз уж вы решили отрастить бороду, следует постоянно ухаживать за ней, поддерживая её в чистоте и порядке.

6. Гигиена рук.

В повседневной работе и учебе мы не можем обойтись без рук; руки — одна из частей тела, которые используются чаще всего и привлекают наибольшее внимание, поэтому следует уделять особое внимание поддержанию их чистоты и ухоженности.

Руки нужно часто мыть; чтобы защитить кожу, лучше не использовать мыло с слишком высокой щелочностью. Промежутки между ногтями — это места, где легче всего скапливается грязь; с помощью маленькой щетки с мягкой щетиной их легко очистить. Кроме того, лучше не отращивать длинные ногти.

Манеры свидетельствуют о воспитании, а невежливость вызывает отвращение

Что касается формирования имиджа, очень важно следить за своими поступками и манерами. Необходимо вести себя изящно и непринужденно, соблюдать общие правила этикета и по возможности избегать любых невежливых или некультурных привычек. Это очень важно, потому что люди не примут человека с грубыми и невежливыми манерами, даже если он очень привлекателен внешне.

Поведение — это «бессловесный язык», внешнее проявление характера и воспитания человека, которое напрямую влияет на то, как нас воспринимают и оценивают окружающие. Поэтому мы должны вести себя изящно, а сидя, стоя, идя или ходя — всегда выглядеть достойно и уместно.

Прежде всего, поговорим о том, как правильно сидеть. Некоторые люди в присутствии других всегда сидят беспокойно, покачиваются из стороны в сторону, в результате чего оставляют крайне плохое впечатление, и их общественные мероприятия зачастую заканчиваются провалом. Так как же правильно сидеть? Придя в гости к кому-то, не следует садиться слишком небрежно, а также не стоит садиться раньше, чем хозяин устроится на месте. Поза должна быть правильной, тело слегка наклонено вперёд, ни в коем случае нельзя скрещивать ноги. Ведь это создаст впечатление, что вы недостаточно вежливы. В целом, при садиться следует обращать внимание на следующие моменты, чтобы не вызвать неприязни у окружающих:

Садиться следует мягко и плавно, занимая не менее 2/3 сиденья, слегка прислонившись к спинке и немного наклонив тело вперед в знак уважения к собеседнику. Ни в коем случае нельзя резко вставать или садиться, чтобы не вызвать громкий стук стульев и стола или не опрокинуть чайный сервиз и предметы на столе, что может поставить всех в неловкое положение.

После того как вы сели, не меняйте часто позу и не оглядывайтесь по сторонам; верхняя часть тела должна быть естественно выпрямлена, без наклонов в стороны. Если вы, как только сядете, сразу же облокотитесь на спинку стула, как кусок глины, или будете принимать неловкие позы, это вызовет неприязнь; не расставляйте ноги слишком широко, ступни должны ровно стоять на полу, а не быть высоко поднятыми, покачивающимися или дрожащими.

Во время разговора не скрещивайте руки на груди и не откидывайтесь назад, так как это может создать впечатление небрежности.

В целом, мужчинам следует сидеть прямо, а женщинам — элегантно.

Далее, поговорим о позе стоя. Один продавец уже почти убедил своего клиента, но когда они подошли к стойке в офисе, чтобы обсудить конкретные детали, его поза стоя все испортила: он стоял криво, а одной ногой непрерывно стучал по полу, словно отбивая такт. Клиент посчитал, что продавец демонстрирует нетерпение и торопит его, поэтому отмахнулся от него словами: «Поговорим в другой раз». Непристойная осанка продавца мгновенно затормозила сделку, которая должна была состояться — вот к чему приводит невежливое поведение.

Человек должен «стоять с достоинством», ведь правильная осанка подчеркивает изысканные манеры и торжественный облик. Основные принципы правильной осанки — это выпрямленность, устойчивость и гибкость. Запреты в отношении осанки: во-первых, нельзя стоять, скрестив ноги, так как это создает впечатление несерьезности и неустойчивости; во-вторых, не следует класть руки на талию — одной или обеими, так как это создает впечатление небрежности, высокомерия и невежливости, а в присутствии представителей противоположного пола может быть расценено как провокация; в-третьих, не следует скрещивать руки за спиной, так как это выглядит высокомерно; в-четвертых, не следует засовывать руки в карманы пиджака или брюк, так как это выглядит скованно и скупно; в-пятых, не следует принимать непристойные позы, такие как сгорбленная спина, покачивание из стороны в сторону или выпячивание ягодиц, так как это создает впечатление лени, легкомыслия и нездорового образа жизни; в-шестых, не следует прислоняться к двери, стене или колонне, так как это выглядит небрежно; в-седьмых, не следует дрожать или покачиваться, так как это создает впечатление невнимательности, легкомыслия или отсутствия воспитания.

Во-вторых, осанка при ходьбе для нас не менее важна, поскольку изящная и грациозная походка не только демонстрирует динамическую красоту человека, но и отражает его уверенность в себе и оптимистичный настрой. Часто говорят: «Иди, как ветер», — здесь речь идет не о том, чтобы идти очень быстро, словно проносится порыв ветра, а о том, чтобы ходить легко и непринужденно. Конкретные требования:

во время ходьбы нужно держать голову высоко и грудь выпрямленной, шагать легко, смотреть вперед, а шаг должен быть умеренным;

руки и тело должны естественно раскачиваться в такт шагам, категорически запрещается сутулиться, опускать голову, сгибать талию или поворачивать плечи;

при совместной ходьбе следует избегать идти в шеренге, обниматься за плечи и громко смеяться и разговаривать во время ходьбы;

мужчинам не следует курить во время ходьбы, а женщинам — перекусывать. Привыкайте следить за своим поведением и внешним видом во время ходьбы.

Помимо внимания к осанке при сидении, стоянии и ходьбе, следует особо помнить: ни в коем случае не совершайте непристойных действий на глазах у других, так как это значительно ухудшит ваш имидж.

Курение в присутствии некурящего человека является проявлением невежливости; это не только вызовет у собеседника дискомфорт, но и заставит его «держаться от вас подальше».

Независимо от пола, чесание очень неприлично; если вы чешетесь на публике, это вызывает у окружающих неприятные ассоциации, такие как кожные заболевания или нечистоплотность, и заставляет людей чувствовать себя некомфортно.

Кашель в сторону других людей или плевание на землю — это также вредные привычки, от которых следует избавиться. Мы должны трезво осознавать, что плевание на землю — это неблагоприятное поведение, нарушающее гигиену окружающей среды, и само по себе такое действие свидетельствует о вашем недостаточном воспитании.

Зевать и потягиваться. Это создает впечатление, что вы не в духе или нетерпеливы, из-за чего окружающие теряют интерес к более близкому общению с вами.

Громкие разговоры и шум. Такое поведение создает впечатление, что вы никого не уважаете. Разве стоит завязывать близкие отношения с человеком, который совершенно не заботится о чувствах окружающих?

Скрещивать руки на груди и покачивать головой. Такое поведение создает впечатление, что вы не придаете значения мелочам и являетесь небрежным человеком.

Расставить ноги, вытянуть их вперед и полулежать на стуле. Это выглядит очень лениво, свидетельствует о недостатке воспитания и неуважении к окружающим, что легко вызывает неприязнь.

Одним словом, каждое наше движение, каждое выражение лица находятся под пристальным вниманием окружающих, поэтому мы обязаны уделять этому должное внимание.

Улыбка — самая прекрасная нота

Улыбка — это самое базовое проявление человеческой эмоции. Улыбка, словно распускающийся бутон, наполняет воздух умиротворяющим ароматом. Её сила огромна, можно даже сказать, волшебна: солнечная улыбка способна заразить каждого рядом, постепенно проясняя мрачное настроение и сближая незнакомых людей. Если человек способен всегда сохранять солнечную и уверенную улыбку, то, помимо того, что это поднимет ему настроение, он также получит больше похвалы и дружбы.

В молодости мы улыбаемся только тем, кто нам нравится. В то время мы не понимали силы улыбки, а просто действовали, руководствуясь своими чувствами. Достигнув определённого возраста, мы становимся всё более спокойными и уравновешенными, проходя через испытания жизни, осознаём важность улыбки в общении. Когда вы с солнечной улыбкой пожимаете кому-то руку и вступаете в разговор, между вами мгновенно возникает чувство близости. Эта волшебная сила всегда способна глубоко тронуть собеседника, и даже если ваши точки зрения не совпадают, это не станет поводом для гнева. В Китае есть старая поговорка: «Не быют по улыбающемуся лицу». Именно об этом и идет речь. Если вы хотите сблизиться с собеседником, если хотите подружиться с ним, то сначала попробуйте улыбнуться ему — поверьте, это придаст вам волшебную силу, которая поможет вам без особых усилий достичь своей цели.

Ян Чжэнь — президент одной из довольно известных в стране компаний. Он ещё очень молод и обладает практически всеми достоинствами, которыми должен обладать успешный мужчина. У него есть чёткая жизненная цель, а также упорство и уверенность, позволяющие ему постоянно преодолевать трудности, превосходить себя и других; он движется быстрыми шагами, действует решительно и энергично, решает дела быстро и четко, никогда не медлит; у него глубокий и мелодичный голос, а его высказывания всегда попадают в самую суть; кроме того, он всегда выглядит амбициозным и полным энергии. Его серьёзное отношение к жизни и полная самоотдача пользуются всеобщим признанием; кроме того, он искренен по отношению к коллегам, стремится к справедливому обращению, и те, кто с ним близко знаком, гордятся тем, что у них есть такой хороший друг.

Однако те, кто встречает его впервые, редко испытывают к нему симпатию, что сильно удивляет тех, кто его хорошо знает. Почему же? При внимательном наблюдении становится ясно, что он практически никогда не улыбается.

На его глубоком и строгом лице всегда видны пронзительный взгляд, сжатые губы и стиснутые зубы. Так бывает даже в непринуждённой обстановке. Его изящные танцевальные движения на танцполе почти всех дам приводят в восторг, но мало кто соглашается с ним потанцевать. Женщины-сотрудницы компании, увидев его, словно сталкивались с тигром или леопардом, а мужчины-сотрудники тоже не проявляли к нему особого поддержки и признания. На самом деле ему не хватало всего одного — чего-то, что могло оказаться роковым: трогательного, улыбающегося лица.

Улыбка — это проявление терпимости и принятия, она сокращает расстояние между людьми и помогает установить душевную близость между людьми. Люди, которые любят улыбаться другим, часто легче проникают в сердца собеседников. Неудивительно, что некоторые говорят: «Улыбка — предвестник успеха».

В жизни нам больше всего нравится видеть лица с радужной улыбкой. Оказавшись в незнакомой обстановке, одна улыбка способна растопить все беспокойство. Если в межличностных отношениях возникли трения, то при виде улыбающегося лица неприятности исчезают, как дым. Столкнувшись с трудностями в жизни, одна ободряющая улыбка создает ощущение, будто в затруднительном положении появился выход. В моменты уныния одна понимающая улыбка дарит теплое утешение сердцу, опустившемуся на самое дно. Успех мно-

гих людей объясняется их обаянием и дружелюбием. А в их личности больше всего привлекает именно эта дружелюбная улыбка. Действия убедительнее слов, и одна сердечная улыбка как бы говорит другому: «Ты мне нравишься, ты доставляешь мне радость, я действительно рад тебя видеть».

Маленький Чжао уже восемь лет как женат, но из-за длительного сильного давления на работе он, казалось, уже давно не общался с женой. «Улыбка творит чудеса», — вспомнил Маленький Чжао эту фразу. Он решил проверить, что улыбка принесет его браку.

Вернувшись домой, он первым поздоровался с женой, которая занималась домашними делами, улыбнулся ей и сказал: «Я вернулся! Как у тебя сегодня дела?» Жена удивлённо подняла глаза на мужа: «Ты меня спрашиваешь?» Она поспешила принести мужу свежесваренный кофе и начала рассказывать забавные истории о своих милых и послушных детях. Только тогда Сяо Чжао заметил, что помимо работы в его жизни происходит столько счастливых и радостных моментов, и всё это благодаря его улыбке.

С тех пор он стал постоянно улыбаться: он первым улыбался лифтеру, охраннику у входа в здание, машинистке в компании. Позже он обнаружил, что улыбка не только изменила его настроение, но и принесла ему много помощи и удобств со стороны этих людей.

Улыбка — это нечто нежное, но в то же время мощное. Есть такая поговорка: «Я увидел человека без улыбки на лице, и тогда я подарил ему улыбку». Стоит поблагодарить того, кто впервые сказал эти слова, ведь он заставил улыбнуться каждого, кто их услышал.

Люди часто говорят: «Благодаря улыбке становится возможным общение между людьми». Действительно, улыбка может сократить расстояние между людьми, разрядить неловкую обстановку, она является каналом связи между душами, дарящим чувство безопасности, близости и радости. Улыбка — это также самый быстрый способ сблизить двух людей. Когда вы улыбаетесь другому человеку, вы фактически тонко и неявно даёте ему понять, что он вам нравится, что вы его уважаете и готовы подружиться с ним. Таким образом, вам легче завоевать уважение и симпатию окружающих, а также их доверие. Чем больше улыбок в жизни, тем больше в ней спокойствия, дружелюбия, гармонии и радости.

Улыбка способна обожествлять человека, возвышая его под влиянием своей магии, подобно улыбке Моны Лизы, которая всегда вызывает ощущение непостижимости, таинственности и очарования; улыбка — это признание, она сокращает расстояние между людьми, помогает им дружелюбно принимать друг друга и совместно создавать прекрасное будущее; улыбка — это семя, посеянное красотой: кто сеет улыбку, тот пожнёт красоту; улыбка — это добродетель, которая не только подчеркивает красоту, но и приносит её; улыбка — предвестник успеха: откройте дверь общения улыбкой, и к вам придут почетные гости.

Улыбка — это простое выражение лица, но за этим простым выражением скрывается теплота и дружелюбие по отношению к людям. В глазах окружающих улыбка зрелого мужчины обладает наибольшей силой воздействия. Поэтому встречайте каждого человека рядом с вами искренней улыбкой, дружелюбно протягивайте руку, и будьте уверены: вы обязательно завоеуете их уважение и станете для них надёжным другом и партнером.

Хорошее воспитание — это богатство

Хорошее воспитание — это богатство. Для воспитанного человека открыты все двери. Даже если у него нет ни гроша за душой, везде его встретят радушным приёмом. Человек, который ведет себя достойно, скромен и дружелюбен, с удовольствием помогает другим и обладает джентльменскими манерами, наверняка будет идти по жизни без препятствий.

Если человек приучился к вежливому поведению в жизни, это равносильно тому, что он открыл для себя двери в мир общения: всё, что угодно, можно получить без малейших усилий, а многие люди даже сами могут прийти к нему.

В Париже есть магазин под названием «Дешевый торговый центр». Он занимает огромную площадь, в нём работают тысячи сотрудников, а ассортимент товаров просто ошеломляет.

У этого торгового центра есть две отличительные особенности: во-первых, здесь не обманывают ни детей, ни стариков — независимо от того, кто приходит за покупками, цены на товары одинаковы и очень низкие; во-вторых, здесь уделяют большое внимание качеству работы персонала — сотрудники должны делать всё возможное, чтобы удовлетворить потребности покупателей. Все, что могут сделать другие магазины, они должны делать не только так же, но и лучше. Таким образом, они оставляют прекрасное впечатление у каждого покупателя, посетившего «Дешевый торговый центр». Поэтому дела у этого магазина идут все лучше и лучше, и в конце концов он стал одним из крупнейших розничных магазинов в мире.

Был ещё один бедный священник, история которого также весьма необычна. Однажды у входа в церковь он увидел, как несколько молодых людей дразнили двух пожилых женщин, одетых в старинную одежду. Их насмешки так смутили старушек, что они не осмелились войти в церковь. Увидев это, священник сам подошел к ним, провел их внутрь и усадил. Хотя обе пожилые женщины и не были знакомы с этим священником, впоследствии они завещали ему значительное состояние, и его доброта была вознаграждена.

Культура поведения сама по себе — это богатство. Воспитанные манеры способны заменить деньги; обладая ими, вы словно имеете пропуск, открывающий путь повсюду без препятствий. Воспитанные люди могут наслаждаться всем, не прилагая к этому особых усилий; где бы они ни находились, они дарят окружающим тепло, подобное солнечному лучу, и везде пользуются приветствием. Ведь они несут с собой свет и радость. Любая зависть и низменные порывы, сталкиваясь с ними, естественным образом сдаются. Подумайте сами: разве пчела укусит человека, весь покрытого медом? Британский политик Честер-Филд сказал: «Если человек обладает хорошим воспитанием, то, какими бы неуместными ни были поступки окружающих, они не смогут причинить ему ни малейшего вреда; он естественным образом излучает величественное и неприкосновенное достоинство и пользуется всеобщим уважением; а человек без воспитания легко вызывает у окружающих чувство презрения».

Говоря об этом, невольно вспоминается одна история:

Один господин очень стремился обрести джентльменские манеры, поэтому он пришёл в один из джентльменских клубов в надежде почерпнуть что-то полезное.

Едва он вошёл, как официантка, спеша, случайно пролила вино с подноса на его смокинг. Увидев, что его новый смокинг запачкан, мужчина не смог сдержать гнева и начал ругаться: «Идиотка! У тебя что, глаз нет? Как ты могла запачкать мой смокинг! Какая неудача!»

Несмотря на то что официантка снова и снова извинялась, мужчина не унимался и продолжал ругаться, от чего у девушки на глазах навернулись слёзы. В этот момент подошла управляющая клубом и сказала: «Сэр, прошу прощения, она только что устроилась и не знает правил. Я извиняюсь от её имени».

«Извиниться?! Разве извинения могут очистить мой смокинг? Он же стоил мне целую полумесячную зарплату!» — сказав это, мужчина снова начал ругаться.

Через мгновение женщина-менеджер спросила: «Сэр, а зачем вы сюда пришли?»

«Я пришёл учиться джентльменским манерам, а тут наткнулся на такую недалекоую — какая неудача!»

«Тогда я вас научу», — сказала женщина-руководитель, подойдя к мужчине, который как раз разговаривал, и нарочно пролила на его смокинг вино.

«О, простите, сэр, я не хотела».

Тот поспешно встал, поклонился женщине-руководителю и с заботой спросил: «Я вас не напугал?»

Женщина-руководительница повернулась к ругавшемуся мужчине: «Видите, вот что такое джентльменские манеры!»

Тот мужчина покраснел от стыда и, словно спасаясь бегством, выбежал из клуба.

Когда кто-то непреднамеренно оскорбляет вас, вы будете «не прощать, даже если правы», или просто посмеетесь над этим? В этот момент обязательно выбирайте осторожно! Ведь это в полной мере отражает вашу манеру поведения.

Безусловно, красиво одеваться — это действительно хорошо, это вызывает всеобщее восхищение. Но такая внешняя красота, в конце концов, является красотой относительно низкого уровня, и она не должна мешать нам стремиться к более высокой красоте в реальной жизни. Некоторые люди ошибочно тратят всю свою энергию, всё своё время и весь доход на одежду, при этом сильно пренебрегая духовным самосовершенствованием и игнорируя требования и ожидания окружающих. Такое поведение, при котором внешнему уделяется больше внимания, чем внутреннему, зачастую весьма нежелательно.

Следует помнить, что хорошие манеры способны компенсировать любые природные недостатки. Как правило, в человеке больше всего привлекает не красота внешности, а изящество манер. В древности греки считали красоту особой милостью богов, но в то же время полагали, что человек, обладающий внешней красотой, но не имеющий столь же прекрасных внутренних качеств, не заслуживает нашего восхищения. В представлении древних греков внешняя красота на самом деле была отражением определённых внутренних достоинств, таких как радость, доброжелательность, самодостаточность, великодушие и братская любовь. Политик Мирабо был известен своей уродливостью; говорят, что он был некрасивым, но при этом никто не мог не поддаться очарованию его манер.

По-настоящему образованный человек должен быть единым целым — внутренне и внешне. Драгоценный камень, хотя и сияет ярче после полировки, в первую очередь должен быть драгоценным камнем. А мудрец, по-настоящему знающий, как быть человеком, — это человек с мягкими и изящными манерами, скромный и вежливый, не поддающийся гневу и тем более не ищущий конфликтов. Он никогда не думает о других с злым умыслом, не говоря уже о том, чтобы сам совершать злодеяния. Он старается сдерживать свои желания, совершенствовать свой характер, осторожен в высказываниях и уважает других. Он может лишиться всего, но никогда не утратит мужества, оптимизма, надежды, добродетели и самоуважения. Таким образом, даже лишившись всего, он по-прежнему останется богатым человеком.

Уважать других от всего сердца

Каждый человек стремится к уважению со стороны окружающих — это одна из основных духовных потребностей человека. Если вы уважаете его, то о том, какое впечатление он о вас составит, и говорить не приходится. Конечно, уважение — это не что-то, что нужно демонстрировать нарочито; важно уважение на психологическом и поведенческом уровнях. Стремление лишь к поверхностному, видимому так называемому «уважению» — это, в лучшем случае, поверхностное и низкоуровневое уважение; только уважение, исходящее из глубины души, является подлинным уважением. Уважение к другим может проявляться во многих аспектах, но на самом деле все сводится к мелочам. Только если люди будут уделять внимание этим мелочам и уважать друг друга, их жизнь станет гармоничной и наполненной смехом.

Однажды в доме одного бизнесмена устраивался ужин, и горничная, которой предстояло работать до поздней ночи, была вынуждена привести с собой своего четырёхлетнего сына. Она очень стеснялась и боялась, что сын узнает, что она служанка, поэтому спрятала его в ванной и сказала, что он будет ужинать именно там.

Мальчик вырос в бедности, он никогда не видел такого роскошного дома, а тем более — туалета. Он не знал, что такое унитаз, не знал, что такое красивая мраморная раковина. Вдыхая аромат моющего средства и мыла, он был счастлив до безумия. Он сел на пол, поставил тарелку на крышку унитаза, устался на колбасу и хлеб в тарелке и запел себе веселую песенку.

Когда начался ужин, хозяин вспомнил о сыне горничной. Увидев уклончивый взгляд горничной, он догадался обо всём. Он тихо прошёлся по дому в поисках мальчика и, наконец, по пению нашёл его в туалете. В тот момент мальчик как раз клал кусочек колбасы в рот.

Он замер и спросил: «Что ты здесь делаешь?»

«Я пришёл сюда на ужин, и сейчас я ужинаю».

— Ты знаешь, где ты находишься?

«Конечно, знаю. Это комната, которую хозяин приготовил специально для меня».

«Это твоя мама тебе так сказала?»

«Да, хотя, честно говоря, даже без маминых слов я бы догадался: хозяин ужина обязательно подготовил бы для меня лучшую комнату». Мальчик указал на колбаски в тарелке: «Но я бы хотел, чтобы кто-нибудь поужинал со мной».

Хозяин молча вернулся к обеденному столу и обратился ко всем гостям: «Извините, сегодня я не смогу поужинать с вами, мне нужно составить компанию одному особому гостю». Затем он унес со стола две тарелки.

Он подошёл к двери туалета и вежливо постучал. Получив разрешение от мальчика, он приоткрыл дверь и поставил две тарелки на крышку унитаза. Он сказал: «Такая прекрасная комната — давай поужинаем вместе».

В тот день он много разговаривал с мальчиком. Он убедил его, что туалет — лучшая комната во всём доме. Они много ели и пели в туалете. Гости то и дело стучали в дверь, входили, приветствовали хозяина и мальчика, подавали мальчику вкусный яблочный сок и золотисто-запечённые лакомства. Они делали преувеличенные и полные зависти выражения лиц, а потом просто все вместе втиснулись в крошечный туалет и запели мальчику песни. Все относились к этому очень серьёзно, и никому это не показалось фарсом.

Спустя много лет мальчик вырос. У него появилась собственная компания и дом с двумя ванными комнатами. Он вошёл в высшее общество и стал знаменитостью. Каждый год он выделял значительную сумму на помощь бедным, но никогда не устраивал церемоний пожертвований и тем более не позволял этим людям узнать его имя. Когда друзья спрашивали его о причине, он отвечал: «Я всегда помню тот день много лет назад, когда один джентльмен и многие другие люди бережно защитили самоуважение четырехлетнего мальчика».

Эта история должна помочь нам понять, насколько важно для человека уважение. Немного жаль, что в настоящее время в нашем обществе, похоже, не хватает уважения к людям, в нашей культуре, похоже, не хватает уважения к людям, особенно к слабым.

Уважение — это суть духа демократии, и умение уважать других — обязательная черта каждого человека. Если мы хотим, чтобы нас уважали, то в первую очередь должны научиться уважать других. Мы должны твердо усвоить принцип «все люди равны по своей личности» и не возвышаться над другими из-за своего высокого положения. Только когда в нашем сознании укоренится мысль об уважении к другим, мы сможем совершать поступки, основанные на этом уважении.

Глава 2. Создание репутации: безупречная репутация — самая чистая жемчужина в мире

Каждый человек должен дорожить своей репутацией. Это важный аспект, позволяющий человеку проявить свою ценность в обществе. Хорошая репутация не только повышает авторитет, но и улучшает имидж; она не только позволяет заслужить уважение и признание, но и завоевать доверие и ответственность со стороны окружающих. Репутация настолько важна, что мы должны бережно относиться к ней, как сказал Шекспир: «Каждый ценит свою жизнь, но смелый ценит репутацию больше, чем жизнь».

Можно потерять всё, но только не репутацию

Личность — это самый важный капитал человека на всю жизнь. Следует помнить, что портить свою репутацию — все равно что отдавать свою личность в залог.

Если благодаря своим хорошим качествам человек способен завоевать у других внутреннее признание, одобрение и доверие, то он обретает один из основных капиталов успешного человека. Это вызывает гораздо большее чувство гордости, чем обладание миллионным состоянием. Однако тех, кто по-настоящему понимает, как завоевать доверие окружающих, крайне мало. Большинство людей невольно создают препятствия на своем широком пути к успеху: кто-то ведет себя лицемерно, кому-то не хватает сообразительности, а кто-то не умеет правильно общаться с людьми... Все это часто разочаровывает тех, кто хотел бы сблизиться с ним, и приводит к потере доверия.

Умные люди всегда стремятся укреплять свою хорошую репутацию, чтобы окружающие хотели с ними дружить и были готовы оказать им всяческую помощь.

Для достижения успеха существует множество факторов, но один из них нельзя упускать из виду — это репутация. Выдающиеся люди на пути к успеху никогда не оставляют у других впечатления о себе как о нечестных и недобросовестных людях. Как кто-то правильно заметил, репутация подобна тонкой нити: разорвавшуюся нить соединить снова чрезвычайно сложно!

В одной средней школе в пригороде Канзас-Сити, США, группе учащихся 11-го класса было поручено выполнить задание по биологии, и 28 из них скопировали готовые материалы из Интернета.

Этот случай был обнаружен преподававшей этот предмет учительницей, которая квалифицировала это как плагиат. В результате не только оценки этих 28 учеников по биологии были поставлены на «ноль», но им также грозила опасность остаться на второй год. Под давлением жалоб и протестов со стороны некоторых учеников и родителей руководство школы потребовало от учительницы изменить оценки этих учеников. Учительница отказалась выполнить требование администрации и в итоге в знак протеста подала в отставку.

Этот инцидент вызвал широкий резонанс во всем обществе и стал предметом пристального внимания всех жителей города.

Столкнувшись с огромным общественным резонансом, школа была вынуждена провести открытое собрание в школьном спортивном зале, чтобы выслушать мнения всех сторон. В результате подавляющее большинство участников собрания поддержали учительницу.

Около половины учителей этой школы заявили, что если школа пойдет на уступки и удовлетворит требования небольшой группы родителей об изменении оценок, они тоже уйдут в отставку.

Они считают, что воспитание учеников в духе честности гораздо важнее, чем просто сдача экзамена по биологии.

Уволенная учительница ежедневно получает более десятка звонков с предложениями о поддержке или о приеме на работу. Некоторые компании уже отправили в школу по факсу

запросы на предоставление списка списавшихся учеников, чтобы гарантировать, что их компании никогда в будущем не примут на работу этих нечестных учащихся.

Кто бы мог подумать, что инцидент, вызванный одним случаем плагиата со стороны нескольких старшекласников, вызовет такой резонанс по всей Америке.

Возможно, кто-то посчитает, что американцы раздувают из мухи слона, но это ошибочное мнение. В этой истории мы должны ощутить всю тяжесть значения слова «репутация». Репутация — это основа, на которой человек укрепляется в обществе; это фундамент, на котором стоит народ и государство в мире. Человек может лишиться богатства, возможностей, карьеры, но ни в коем случае не должен терять репутацию. Человеку без репутации в этом мире придется нелегко.

Смысл успеха — в превосходстве

Мы придаем большое значение успеху, но нужно правильно расставить акценты в отношении связи между успехом и богатством: наличие богатства можно рассматривать как один из видов успеха, но истинный успех ни в коем случае не определяется богатством. Смысл успеха — в превосходстве.

Без превосходства успех будет лишь пустой оболочкой. Некоторые люди, хотя и наживают огромные состояния, приобретают богатство нечестным путем и, будучи богатыми, не проявляют доброты — кто же признает успех таких людей? Такой «успех» неизбежно не будет длительным. Богатство, безусловно, помогает человеку в жизни и в определенной степени способствует достижению успеха, но если у человека низкие нравственные качества, оно может легко быть разрушено. Поэтому основным критерием для оценки успеха человека должно быть то, является ли он добрым, богатым духом и благородным человеком. Только обладая добротой и благородством, состраданием и чувством человеческого достоинства, человек может по настоящему заслужить признание окружающих.

Давайте рассмотрим историю Фуллера — не Джона Фуллера, а Миллера Фуллера.

Как и многие американцы, Миллард Фуллер всю жизнь боролся за осуществление своей мечты — начать с нуля и накопить огромное состояние и активы. К 30 годам Миллард Фуллер уже заработал миллион долларов; он был полон амбиций и хотел стать мультимиллионером, да и способности у него для этого были.

Но возникли и проблемы: он очень много работал, часто испытывал боли в груди, а также отдалился от жены и двоих детей. Его состояние постоянно росло, а брак и семья находились на грани развала.

Однажды в офисе у Миллера Фуллера случился сердечный приступ, а незадолго до этого его жена объявила о намерении уйти от него. Он начал осознавать, что погоня за богатством лишила его всего, что ему действительно дорого. Он позвонил жене и попросил о встрече. Когда они встретились, оба расплакались. Они решили избавиться от того, что разрушало их жизнь: его бизнеса и богатства. Они продали всё, включая компанию, дом и яхту, а вырученные средства пожертвовали церквям, школам и благотворительным организациям. Все его друзья считали его сумасшедшим, но Миллерд Фуллер чувствовал себя сейчас более трезвым, чем когда-либо.

После этого Миллерд Фуллер и его жена начали посвящать себя великому делу: строительству «Домов для людей» для бездомных. Их идея была очень проста: «Каждый, кто ночью испытывает усталость, должен иметь хотя бы одно простое, достойное и доступное по цене место, где можно отдохнуть». Бывший президент США Картер с супругой также горячо поддерживали их, надев рабочие брюки, чтобы помочь «Домам для людей».

Раньше целью Миллера Фуллера было накопить состояние в 10 миллионов долларов, а теперь его цель — 10 миллионов человек, и он даже стремится построить дома для ещё большего числа людей. На сегодняшний день организация «Дома для людей» построила по всему миру более 60 тысяч домов, обеспечив жильём свыше 300 тысяч человек.

Человек, который когда-то был поглощён погоней за богатством, едва не стал его рабом и чуть не лишился из-за него жены и здоровья, теперь стал хозяином своего богатства. С того момента, как он отказался от материальных желаний и решил посвятить себя делу благополучия человечества, он вошёл в число лучших людей мира.

В современном обществе обладание большим богатством всегда было целью, к которой стремится большинство людей, а размер богатства, естественно, стал мерилom способностей и ценности человека.

На самом деле богатые люди просто в определённый момент или в определённой сфере сумели воспользоваться представившейся возможностью и стали богатыми. Однако безжалостность богатых, пренебрежение бедными и предпочтение богатых — это ещё одна форма проявления бедности, которая вызывает отвращение у всего общества. Оценивать героев только по богатству — это узкий взгляд на богатство и бедность. Известный китайский математик Чэнь Цзинжунь был крайне беден, но кто же сможет презирать Чэнь Цзинжуна? А что сказать о тех честных и неподкупных чиновниках, которые жили на протяжении всех веков? Кто может утверждать, что они были некомпетентны и заслуживают презрения?

Поэтому каждый должен правильно определить своё место в жизни: у каждого есть своя сцена, и если мы все осознаем это, то станем богатыми. Именно такое отношение мы должны иметь к богатству.

Что же касается отношения к богатству, я хотел бы дать вам несколько обобщающих советов, которые, надеюсь, вы все сможете воплотить в жизнь: стремитесь к богатству с позитивным настроем, но относитесь к нему спокойно.

1. Не берите ни копейки несправедливого дохода.

Некоторые люди, стремясь к быстрой наживе, постоянно думают о том, как с помощью уловок разбогатеть, но в результате, не сумев удержаться, сбиваются с пути и становятся полными рабами денег. В конце концов они либо теряют всех близких, либо оказываются за решеткой. Какой же тогда смысл в том, чтобы накопить сколько угодно денег? Для алчных и порочных людей богатство подобно удавке: чем больше они жаждут, тем сильнее она затягивается.

Поэтому, стремясь к богатству, мы должны всегда держать в сердце тревожный звонок, постоянно напоминая себе: ни за что не поступать несправедливо и ни копейки не брать несправедным путём.

2. Человек не может вынести своих бед, но и не отказывается от своих радостей.

Даже если вы приобретаете богатство честным путем, не придавайте ему слишком большого значения. Человек, придающий деньгам слишком большое значение: когда у него нет денег, он, безусловно, страдает, потому что испытывает зависть и ревность к богатой жизни; когда у него есть деньги, он тоже страдает, потому что боится их потерять и считает, что их всё равно недостаточно. Поэтому только с помощью отрешённого отношения можно освободиться от власти денег: много денег — хорошо, мало денег — тоже хорошо: «Один корзинка еды, один кувшин воды, в убогом переулке — человек не выносит этих забот, но не теряет радости».

3. Роскошь ведёт к неуважительности, а «скромность» — к стойкости.

Стремление к роскошной и сложной жизни, а также уделение слишком много времени материальным вещам не оправдывают себя. Богатство следует рассматривать как средство для удовлетворения основных жизненных потребностей; достигнув этого, нужно превратить его в средство для реализации жизненных идеалов и удовлетворения духовных стремлений. Человек, который, обретя богатство, способен сохранить такое отношение к жизни, достиг, можно сказать, очень высокого уровня духовного развития.

Общайтесь с миром с добрым сердцем

Терпимость — это сила, которая рождает мощную сплочённость и вдохновляет окружающих, побуждая их объединяться вокруг тебя; терпимость — это луч солнца, способный растопить лёд и снег, превратить оружие в мир; терпимость — это счастье: относясь к людям

с великодушием и добротой, ты обретаешь их любовь и поддержку; терпимость — это волшебная палочка, способная улучшить отношения между человеком и обществом, сделать мир более гармоничным... Проявите терпимость к этому миру, общайтесь с ним с добрым сердцем: подарите холодным плечам ласковое прикосновение; подарите бедным душам бескорыстную заботу; подарите погрязшим в трясине рукам тростник покаяния; подарите заблудшим глазам свет прозрения — и тогда ваша жизнь обогатится ещё одним сокровищем.

Прощайте этот мир не для того, чтобы продемонстрировать свою великодушие, а прежде всего ради своего здоровья: если ненависть станет вашим образом жизни, вы выберете самое ужасное состояние существования. В последние годы в мировой медицине возникла новая дисциплина под названием «наука о прощении». Исходя из принципов оздоровительной медицины, она проводит многосторонние исследования связи между настроением на прощение и собственным здоровьем. Результаты показывают, что если человек постоянно находится в состоянии «непрощения», его тело и разум подвергаются огромному стрессу, включающему страдания, гнев, враждебность, недовольство, ненависть и страх, а также сильное чувство неполноценности, подавленность и т. д. Это напрямую приводит к появлению неблагоприятных физиологических реакций, таких как повышение артериального давления и гормональный дисбаланс, что, в свою очередь, вызывает сердечно-сосудистые заболевания и снижение иммунной функции, а также может даже нанести ущерб нервной системе и памяти. Прощение, очевидно, способно эффективно снять этот стресс. Хотя на данный момент мы ещё не знаем, как именно прощение влияет на здоровье тела и духа, нет сомнений в том, что оно действительно делает нас счастливее и спокойнее.

У меня был друг, который всегда был циником. Из-за множества недоразумений и неудач в учебе, жизни и работе он постепенно приучился смотреть на мир с настороженностью и ненавистью. В угнетающей и мрачной обстановке дни тянулись для него как годы, он был на грани срыва и чувствовал, что весь мир отвергает его.

У него было сильное желание выплеснуть свои эмоции. На протяжении многих лет эта мысль не давала ему покоя: он хотел выплеснуть свои эмоции на окружающих, но боялся получить ещё больше боли. Он постоянно подавлял и сдерживал эти мысли, но чем сильнее он сдерживался, тем больше мучился, из-за чего не мог ни спать, ни есть.

Однажды, чтобы отвлечься, он поднялся на гору с живописным видом. Сидя на вершине, он не был настроен любоваться умиротворяющим пейзажем: размышляя о всех тех недоразумениях, дискриминации и неудачах, с которыми ему пришлось столкнуться за эти годы, ненависть в его душе хлынула наружу, словно разбушевавшийся поток. Он громко закричал в пустую и глубокую долину: «Я ненавижу вас! Я ненавижу вас! Я ненавижу вас!» Едва слова сорвались с его губ, как из долины раздалось такое же эхо: «Я ненавижу вас! Я ненавижу вас! Я ненавижу вас!» Чем дольше он слушал, тем неприятнее ему становилось, и он ещё громче закричал. Чем яростнее он ругался, тем громче и дольше становилось эхо, что ещё больше раздражало его.

Как только он в очередной раз громко выругался, сзади раздался голос: «Я люблю вас! Я люблю вас! Я люблю вас!». Он обернулся и увидел, что недалеко от него, из монастыря, к нему кричал настоятель.

Через мгновение настоятель, улыбаясь, подошёл к нему. Увидев его доброжелательное лицо и милосердный взгляд, он без умолку рассказал о всём, что с ним произошло.

Выслушав его рассказ, настоятель с улыбкой сказал: «Утренний колокол и вечерний барабан пробуждают многих, пришедших в эти горы и реки в погоне за славой и богатством, а звуки чтения сутр и восклицания имени Будды возвращают из безграничного моря страданий тех, кто погружен в сон. Я подарю тебе четыре фразы. Во-первых, в этом мире нет поражений, есть только временное отсутствие успеха. Во-вторых, прежде чем менять мир, нужно изменить самого себя. В-третьих, изменение начинается с решения, а решение — до действия. В-

четвёртых, твою судьбу определяет не окружающая обстановка, а твоя решимость. Попробуй сначала изменить свои привычки и относиться ко всему вокруг с доброжелательностью — ты обязательно обретёшь неожиданную радость».

Он слушал с недоверием, на его лице отразилось смешанное чувство. Настоятель прочитал его мысли и продолжил: «Если мир — это стена, то любовь — это его резонатор. Как только что: с каким настроением ты говоришь, с таким же тоном тебе и отвечает мир. Любовь рождает любовь, благословение приносит благословение. Многие жизненные проблемы возникают из-за того, что мы слишком много требуем от окружающего мира. Если ты любишь других, они тоже будут любить тебя; если ты помогаешь другим, они тоже будут помогать тебе. Мир — это взаимодействие: сколько любви ты даришь миру, столько же он тебе и вернет. То, что дает любовь, намного превосходит то временное удовлетворение, которое приносит ненависть».

Выслушав слова настоятеля, он с радостью спустился с горы.

Вернувшись, он стал относиться ко всему вокруг с позитивным, здоровым и дружелюбным настроением. Недоразумения с коллегами были устранены, никто больше не чинил ему препятствий, на работе у него дела шли гораздо лучше, чем раньше, и он обнаружил, что стал гораздо счастливее, чем прежде.

Действительно, любовь — это «стена эха» мира. Если вы хотите избавиться от ненависти и наполнить жизнь дружелюбием, обращайтесь к миру с добрым сердцем. Чем дружелюбнее будет ваш голос, тем прекраснее будет ответ, а этот прекрасный ответ, в свою очередь, принесёт нашему сердцу ещё больше покоя и радости.

На самом деле доброта — это бесценное сокровище и для других людей; благодаря ей мы можем дарить тепло тем, кто нуждается в любви. Любящие и любимые люди счастливее тех, кто далёк от любви. Чем больше доброты мы дарим, тем больше доброты получаем в ответ — это вечная закономерность причинно-следственной связи.

Доброта позволяет людям перестать обманывать друг друга, перестать презирать друг друга и не причинять друг другу вреда в моменты гнева или слабости воли. Доброе намерение подобно матери: оно обогащает жизнь человечества, не налагая ни малейших ограничений и не связывая ничем; оно возвышает человеческую природу, придавая жизни безграничное величие.

К сожалению, в жизни всегда найдутся люди, не понимающие величия любви; они узколюбны, и даже мелочь способна вывести их из себя. Когда кто-то нечаянно задевает их, они всегда руководствуются принципом «око за око, зуб за зуб» и, принимая позу «бороться за каждый дюйм», наносят ответный удар. Их жизненный принцип — ни в коем случае не оставаться в накладе, но на самом деле такие люди часто терпят большие потери.

«Око за око, зуб за зуб» — на первый взгляд кажется, что противоборствующие стороны равны по силам и никто не остаётся в убытке, но когда вы действительно начинаете действовать по этому принципу, вы обнаруживаете, что, возможно, успокоили свой гнев на мгновение, но не получили признания и одобрения со стороны большинства людей. Ведь вашим поведением вы фактически даёте понять окружающим: вы человек с узким кругозором, и кто же тогда захочет с вами общаться?

Создавайте свой жизненный бренд с помощью честности

Есть поговорка: «Только добросовестному человеку можно поручить важные дела». Если человек недостаточно честен и не соблюдает слово, он часто становится двуличным в общении и корыстным мелочным человеком в обществе; такой человек не сможет обрести настоящих друзей. Если в дружбе нет душевной близости, ничто не будет длиться долго. В межличностных отношениях необходимо относиться друг к другу с искренностью. Настоящий мужчина должен быть верным своему слову, честным и надёжным. В общении с друзьями следует следовать принципу «слово и дело в согласии» и соблюдать данные обещания.

Будь то в жизни или на работе, чем выше репутация человека, тем успешнее он сможет выйти из сложной ситуации и выполнить свою работу; чем больше клиентов вы обслуживаете, тем успешнее будет ваша карьера. Можно сказать, что честность и добросовестность — это ваш лучший жизненный бренд.

Известный исторический реформатор Шан Ян, стремясь как можно скорее воплотить в жизнь свои идеи о реформах, использовал «честность и добросовестность» как свой главный козырь.

В 350 году до н. э. Шан Ян активно готовился к второй реформе.

Согласовав новые законы, которые он собирался ввести, с Цинь Сяогуном, Шан Ян не стал спешить с их обнародованием. Он понимал, что без доверия народа законы будет трудно применять. Чтобы завоевать доверие народа, Шан Ян прибег к следующему приёму.

В этот день в городе Сяньян как раз проходила большая ярмарка: как внутри города, так и за его пределами кипела оживленная жизнь, а улицы были забиты людьми и повозками.

Ближе к полудню отряд воинов-стражников, под звуки гонга, прокладывающего путь, сопровождал повозку, направлявшуюся к югу города. На повозке, кроме деревянного шеста длиной более трех чжа, ничего не было. Некоторые любопытные подошли поближе, чтобы разглядеть, что это такое, что привлекло ещё больше людей; люди не могли понять, в чём дело, и тем более хотели это выяснить. Толпа становилась всё больше и следовала за повозкой вплоть до южных городских ворот.

Воины сняли деревянный шест с повозки и поставили его вертикально. Офицер, возглавлявший отряд, громко обратился к толпе: «Великий Лянцзао издал указ: кто сможет перенести этот шест к северным воротам, тому будет награда в виде 10 лянг золота».

В толпе зашумели. Люди переспрашивали друг друга... Но никто не мог объяснить, в чём дело. Ведь никто и не слышал о подобном. Один молодой человек закатал рукава, собираясь попробовать, но пожилой человек, стоявший рядом, резко удержал его за рукав и сказал: «Не иди! Разве бывает на свете такая легкая нажива? 10 лянг золота за перенос одного деревянного столба? Мы не будем выставять себя напоказ». Кто-то подхватил: «Да, я думаю, что, если не пощастит, за это можно лишиться головы».

Люди так и стояли, глядя и обсуждая, но никто не решался подойти и попробовать. Чиновник ещё раз зачитал приказ Шан Яна, но и на этот раз никто не вышел вперёд.

С башни городских ворот Шан Ян без тени эмоций наблюдал за всем происходящим внизу. Через некоторое время он повернулся и дал несколько указаний стоящему рядом слуге. Слуга быстрым шагом сбежал вниз и, подойдя к чиновнику, стоящему у деревянного столба, передал приказ Шан Яна.

Выслушав приказ, чиновник громко прокричал толпе: «Великий лианцзао приказал: кто сможет перенести этот брус к северным воротам, тому будет награда в 50 лянг золота!»

В толпе поднялся шум, и люди ещё больше убедились, что это не может быть правдой. В этот момент из толпы вышел мужчина средних лет, поклонился чиновнику и сказал: «Раз Великий Лянцзао отдал приказ, я готов перенести эту древесину. На 50 лянгов золота я не смею рассчитывать, но, возможно, мне дадут несколько мелочных монет в награду».

Мужчина средних лет взвалил деревянный шест на плечи и направился прямо к северным воротам, а толпа зрителей последовала за ним. Опустив шест, мужчина был отведен чиновником к Шан Яну.

Шан Ян с улыбкой обратился к мужчине: «Ты настоящий герой!» Шан Ян достал 50 лянгов золота, покрутил их в руке и сказал: «Забирай!»

Новость быстро разнеслась из Сяньяна во все стороны, и жители страны стали воспевать славу Шан Яна как человека, который всегда выполняет свои обещания. Увидев, что время созрело, Шан Ян немедленно ввёл новые законы. Так завершилась вторая реформа.

Пусть ваша честность говорит за вас, пусть ваше имя останется в сердцах всех, с кем вы когда-либо общались; вы должны завоевать их доверие и убедить их, что вы — надежный человек.

Честность — это не обманывать людей, соблюдать обещания, не прибегать к уловкам и смело брать на себя ответственность. Как традиционная добродетель, честность является не только минимальным уровнем личного нравственного совершенствования, но и основной гарантией успешного развития межличностных отношений и различных общественных дел. Когда-то нравы пришли в упадок, люди утратили прежнюю добродетельность, и между ними не только исчезли доверие и опора, но и воцарились обман и коварство. Такая атмосфера серьезно повлияла на развитие как отдельных людей, так и всей экономической ситуации. Поэтому призывы к честности становятся всё громче.

Канадский предприниматель Кнок Вуд однажды написал своему сыну письмо о честности. Дело в том, что его сын вложил огромные усилия в заключение одного контракта, но, к сожалению, в итоге сделка сорвалась из-за отсутствия деловой этики у другой стороны. В письме Вуд наставлял сына: ни в коем случае не расстраивайся из-за этого. У тебя честный характер, а у той стороны — нет. Поведение, лишённое честности, неизбежно приведет к другим негативным последствиям, поэтому не стоит огорчаться из-за его «успеха». Необходимо обращать внимание на свой собственный характер — это самое главное. Как сказал Конфуций: «Человек, не соблюдающий слово, не знает, как ему жить в этом мире. Это подобно тому, как если бы у большой повозки не было поперечины, а у маленькой — тоже: как же она сможет ехать?» Поэтому только опираясь на честность и добросовестность, можно долго и успешно идти по жизненному пути.

Проявляйте искренность перед всем миром

Чтобы новые знакомые полюбили вас и захотели узнать вас поближе, искренность и честность — самый надежный способ, ваша «величайшая сила».

Для многих людей самым большим табу в повседневной жизни является использование обмана для достижения успеха. Ведь со временем ваш обман будет раскрыт, и собеседник начнет сомневаться во всём, что вы делаете. Даже если сегодня вы будете искренни с ним, он всё равно сочтёт это лицемерием — просто другой маской, и даже если вы продемонстрируете свою искренность, он всё равно посчитает, что вы притворяетесь. Поэтому без искренности нет доверия, а без доверия нет искренности. Чтобы быть искренним, нужно сначала завоевать доверие; завоевав доверие, можно укрепить его, а укрепив доверие, можно проявлять искренность. Поэтому ни в коем случае не обманывайте ни разу. Вы должны укрепить доверие к себе, чтобы у собеседника не возникало ненужных подозрений.

Американская журналистка Китис купила проигрыватель «Sony» в универсаме под названием «Одак Ю». В магазине Китис встретили радушно: продавцы с улыбками на лицах помогли ей выбрать непроигранный, нераспакованный проигрыватель. Однако вечером, вернувшись домой и попробовав его, журналистка обнаружила, что купила неработающий, бракованный проигрыватель, и не смогла сдержать ярости. Она решила на следующий день обратиться в магазин и быстро написала разоблачительную статью под названием «Истинное лицо за улыбкой».

На следующее утро, ещё не успев встать с постели, Китес получила звонок из торгового центра «Одак Ю», в котором ей сообщили, что заместитель директора и один из сотрудников немедленно придут, чтобы принести извинения. Через полчаса сотрудник «Одак Ю» привёз журналистке исправный проигрыватель, а также торт, полотенце и популярные пластинки. Затем пришедший с ним заместитель директора зачитал меморандум, в котором рассказывалось о том, как торговый центр всю ночь напролёт искал Китес. Оказалось, что, проанализировав данные в компьютере, в торговом центре обнаружили, что один проигрыватель без внутренних деталей был продан как исправный товар. Несмотря на то что было уже почти полночь,

в торговом центре 35 раз подряд звонили по телефону экстренной связи, пытаясь разыскать покупателя этого проигрывателя, и в конце концов нашли Китес.

«Одак Ю» всю ночь напролёт исправлял свою ошибку, чем глубоко тронул Китес. Она немедленно переписала новостной репортаж «35 экстренных звонков», превратив «разоблачение» в «похвалу». Как только статья с «похвалой» была опубликована, она вызвала бурную реакцию общественности, а авторитет «Одак Ю» сразу же значительно вырос.

Искренность трогает людей, а глубокая искренность может тронуть даже небеса — хотя это и старая поговорка, известная каждому, если говорить о масштабах её воздействия, то как в древности, так и в наши дни, как в Китае, так и за рубежом, исключений из этого правила практически нет.

Чжугэ Лян, уединившись в Лунчжуне, сравнивал себя с Гуань и Юэ, сидел, обхватив колени, и долго воспевал стихи, не проявляя ни малейшего интереса к делам своего времени. Он и Лю Бэй изначально не были знакомы, но Лю Бэй всем сердцем стремился привлечь его на свою сторону. Полагаясь на то, что он был потомком Цзянцзина из Чжуншана и потомком династии Хань, а также пользуясь тем, что народ ещё не забыл о династии Хань, Лю Бэй лично отправился к Чжугэ Ляню и только после трёх посещений смог встретиться с ним. Такое поведение в полной мере свидетельствовало о его искренности. Нежелание Чжугэ Ляня участвовать в делах мира объяснялось тем, что он не мог найти подходящего господина; но, увидев, что Лю Бэй питает грандиозные планы по восстановлению династии Хань и проявляет к нему безграничную искренность, он счёл его подходящим господином, отказался от своего уединения в Лунчжуне и стал его ближайшим соратником. Несмотря на неоднократные неудачи, он ни разу не унывал и в конце концов отплатил ему словами «посвятить себя делу до последнего вздоха», что свидетельствует о глубине его искренности, трогавшей до глубины души.

Поэтому, если вы уже занимаете достаточно высокое положение и действительно способны с помощью искренности привлекать талантливых людей, любой с радостью согласится работать на вас. Учёные и способные люди, пусть даже и высокомерные, не желающие снижать свои стандарты, тем не менее задаются вопросом: «Если у меня есть прекрасный нефрит, разве стоит хранить его в шкатулке?» В глубине души они всё же думают: «Продай его, продай, дожись того, кто предложит за него хорошую цену». Что же касается «заботы только о себе», то это пассивный подход. То есть, если вы будете действовать искренне, никто не откажется.

Однако так называемая искренность не должна сводиться к внешним проявлениям: даже если ваши слова и выражение лица будут приятными, но в душе вы неискренни, это будет всего лишь «сладкими речами и лстивыми улыбками». Если собеседник — мудрый человек, разве он не разглядит твою лицемерность? Поскольку в душе ты неискренен, твои лстивые слова и приветливая улыбка рано или поздно дадут о себе знать, и собеседник это заметит. Тогда твои ухищрения обернутся напрасными усилиями и неудачей! Если ваше сердце искренне, то и внешнее поведение будет искренним во всём: даже если вы не обладаете красноречием или не умеете выражать эмоции, это не повредит искренности вашего сердца; более того, именно эта неловкость, напротив, подчеркнет вашу простоту — искренность в сочетании с простотой будет иметь ещё большую силу. Древние говорили: «Искренность — это путь Неба, а стремление к искренности — путь человека». Так называемая искренность сердца — это основа искренности. Слова и выражения лица — лишь средства для её проявления. Если собеседник отвечает взаимностью, если между вами нет недоразумений и неприязни, ваша искренность обязательно тронет его.

«Женщина тоже недовольна, мужчина ведет себя двулично. Мужчина не знает меры, его добродетели непостоянны». Неверность супругу уже вызывает ненависть, а что уж говорить о мудреце, с которым у тебя никогда не было отношений — разве он не будет презирать твой характер! Возможно, вы сталкивались с такими людьми: вы относились к ним искренне, а они отвечали вам коварством, что заставило вас усомниться в искренности. На самом деле не стоит

сомневаться: искренность абсолютно эффективна, и исключений из этого правила не бывает. Если исключение и происходит, то только потому, что ваша искренность слишком слаба и ещё не способна тронуть сердце собеседника — это называется «недостаточной искренностью». Вам следует усиливать свою искренность до тех пор, пока она не тронет сердце собеседника.

В истинности заключается величие, а в величии — истинность. Мудрый человек проявляет искренность перед всем миром и становится честным и добродетельным человеком. Даже если в жизни нет грандиозных подвигов, она всё равно может быть достойна уважения.

Не принимай ни копейки несправедного дохода

Если человек не может контролировать свои желания, он становится их рабом и в конечном итоге будет поглощён ими. Стремление к выгоде — это естественное человеческое стремление, но благородный человек, любящий богатство, должен приобретать его законным путём. Если же он даёт волю своей жадности, прибегая к насилию и грабежу, он вызовет лишь презрение окружающих, и в конечном итоге потеряет гораздо больше, чем получит.

Если ты знаешь, что это изначально принадлежало другому, но все же замыслил присвоить его себе и привел этот замысел в исполнение, положив его в свой карман, — это и есть воровство. Независимо от того, каким образом ты это сделал — собственноручно или через посредников, — тебя не ждёт ничего хорошего; даже просто «радость от чужого воровства» приведет к бедности.

В этом есть много общего с конфуцианским принципом: «Джентльмен любит богатство, но приобретает его законным путем». Конфуций говорил: «Несправедное богатство и высокое положение для меня — как облака». Конфуций считал, что «справедность» — это основа существования человека в этом мире. Люди с высокими моральными принципами ценят праведность выше корысти; они неизбежно будут пользоваться уважением общества, в то время как люди с низкими нравственными качествами часто ставят корысть выше праведности, и такие люди обязательно будут подвергнуты общественному осуждению. На первый взгляд может показаться, что в учении Конфуция «справедность» и «выгода» противопоставлены друг другу, но на самом деле это не так. Выгода — это прибыль, богатство и почести; объективно говоря, ни один человек не откажется от выгоды, и Конфуций не был исключением. Он однажды заметил, что если есть возможность обрести богатство и почести, то даже работа кучером не будет для него проблемой. Однако он также подчеркивал, что, каким бы сильным ни было стремление человека к богатству и почестям, он должен следовать одному принципу — приобретать их честным путем.

Из этого видно, что «выгода» и «справедность» сами по себе не противоречат друг другу; главное — то, каким образом мы получаем выгоду. Если выгода, которая предстает перед нами, соответствует «справедности», то смело берите её; если же она не соответствует «справедности», то не поддавайтесь её соблазну, а без колебаний держитесь от неё подальше.

Один антиквар, специализирующийся на торговле старинной мебелью из красного дерева, случайно обнаружил в отдалённой горной деревушке очень ценный старинный шкаф из красного дерева. Он был в восторге, но вскоре у антиквара зародились коварные мысли. Сначала он поболтал с хозяином шкафа о пустяках, а затем, делая вид, что это произошло случайно, осторожно завел разговор о шкафу. Затем он предложил 500 юаней за шкаф.

Горец никогда не видел столько денег, и он смотрел на антиквара так, что тому аж мурашки по коже побежали. В конце концов горец согласился, и сердце антиквара, «бушевавшее» от волнения, наконец успокоилось.

Но тут же он начал сожалеть. Дело в том, что, увидев, как без колебаний согласился житель гор, он почувствовал, что переплатил: «Не стоило давать 500 юаней, может, хватило бы и 300». Однако отказываться он уже не мог — это легко выдал бы его. Поэтому антиквар, не теряя надежды, стал ходить вокруг дома, тщательно всё обдумывая.

«Какое совпадение, я даже нашёл грязный стул из красного дерева!» — сказал он хозяину. — «Этот шкаф слишком разбит, его уже не починить, придётся сжечь в печи».

Селянин пробормотал: «Может, тогда вам лучше отказаться от него?»

Антиквар очень великодушно махнул рукой: «Как можно просто так взять и взять свои слова обратно? Давайте так: просто подарите мне и этот стул».

Селянин и без того чувствовал себя немного виноватым, и, услышав такие слова, с благодарностью поспешно кивнул.

Антиквар улыбнулся: «Тогда я зайду завтра утром, чтобы забрать эту дрова».

На следующее утро, когда антиквар приехал на машине, чтобы забрать комод и стул, он увидел у дверей кучу дров. Селянин вышел и сказал: «Вам нелегко было приехать издалека, я уже порубил для вас дрова».

«А что было дальше?» — спросил кто-то у антиквара.

Антиквар совершенно спокойно взял с книжной полки кусок дерева. Правой рукой он начертил знак «восьмерки». Оказалось, что помимо 500 юаней за дерево он заплатил ещё 300 юаней за расколку дров. Помолчав немного, антиквар очень серьёзно сказал: «На самом деле эти 800 юаней следует считать платой за урок, потому что с тех пор я понял, к чему приводит чрезмерная жадность».

Когда добродетель вступает в конфликт с корыстью, это становится самым серьёзным испытанием нравственной стойкости человека. К сожалению, многие из нас не выдерживают такого испытания, а некоторые даже полностью отбрасывают добродетель, что вызывает глубокую скорбь и возмущение. Поведение антиквара из приведенного примера перед выбором между «добродетелью» и «выгодой» поначалу явно было неудовлетворительным, но, к счастью, в конце концов он осознал свою ошибку и тщательно очистил своё сердце, ослеплённое корыстью.

Как гласит пословица: «Джентльмен руководствуется праведностью, а мелкий человек — корыстью». На протяжении тысячелетий «жизненная добродетель» и «праведность» всегда были для китайцев основным критерием, позволяющим отличить доброго человека от злого, а нравственность и праведность — это те нормы поведения и жизненные принципы, которым китайцы всегда стремились следовать. «Жизненная добродетель» и «праведность» являются двумя сторонами одной медали: если слова и поступки соответствуют понятию «праведности», то это можно назвать «жизненной добродетелью»; а тот, кто всегда хранит в сердце мысли о «жизне», обязательно воплощает «справедливость» в своих словах и поступках. По мнению Конфуция, даже питаясь грубым зерном и дикими овощами, пью безвкусную холодную воду и используя руку в качестве подушки, можно находить в этом радость, тогда как богатство и почести, полученные неморальным путем, для него подобны облакам. Именно такое отношение к жизни должно быть у благородного человека.

С древних времён и до наших дней мудрецы и святые настойчиво наставляли потомков: можно обращать внимание на вещи, но нельзя привязываться к ним, и тем более нельзя становиться их рабом. Конечно, желания есть у каждого человека, и на самом деле сами по себе они не всегда плохи, но как только желания выходят за рамки разумного, они превращаются в алчность, и человек становится рабом своих желаний. Сдерживать желания — значит сдерживать алчность! Алчность — это источник бедствий. Чрезмерная алчность и скупость приводят к тому, что человек постепенно теряет доверие, дружбу, семейные узы и т. д.; чрезмерные материальные желания приводят к деформации души, лишают человека духовного счастья и душевного покоя, принося в жизнь лишь бесконечные заботы и страдания.

Очевидно, что каждый человек должен уметь контролировать свои желания, правильно относиться к богатству и строго избегать скупости и алчности; кроме того, он должен свободно распоряжаться материальными благами, использовать деньги по назначению, зарабатывать их благодаря собственному таланту и мудрости, чтобы помогать людям совершать добрые дела.

На самом деле деньги — это вещи, не имеющие отношения к самой жизни: их не приносят с собой при рождении и не уносят с собой после смерти; если они получены честным путём, то можно радоваться полученному, а если они используются по назначению, то деньги помогают людям совершать добрые дела. Если же человек становится скрягой, ценит даже мелочь как собственную жизнь и даже ради денег забывает о принципах справедливости, то он становится рабом материальных благ, и тогда «лучше бы у него этого не было».

Искреннее раскаяние может очистить пятно на репутации

Люди невольно совершают ошибки — это неизбежно, но ошибки не являются непροстительными, если только вы умеете раскаяться. Если каждый научится раскаяться, в сердце, находящемся на грани оцепенения, прорастут нежные ростки любви; если повсюду пробудится совесть, то даже по самой извилистой дороге можно будет достичь мира любви.

Жизнь полна суеты и мелочей; сознательно или бессознательно мы не знаем, сколько ошибок совершили, сколько неправильных слов сказали, сколько порочных помыслов возникла в нас, просто зачастую мы действительно этого не замечаем. Но, как говорится, «не страшно, когда возникает невежество, страшно, когда осознание приходит слишком поздно», и эта работа над собой, заключающаяся в самоанализе и самоосознании, и есть покаяние. Иногда человек совершает преступление из-за невежества, из-за гнева или из-за недоразумения. После этого, осознав свою неправоту, он приходит просить прощения и покаяния — такой человек является редким и обладает высокими нравственными качествами, но тот, кто пострадал, отказывается принять его покаяние и непременно хочет отомстить. Если так обстоит дело, то преступник уже не виновен, а тот, кто не принимает покаяния, напротив, становится человеком, накапливающим вражду и обиды. Когда наше тело и ум загрязнены, достаточно омыть их чистой водой покаяния, чтобы избавиться от нечистоты и ложных взглядов в сердце и придать жизни смысл.

Жил-был молодой человек из крайне бедной семьи, который отправился на заработки в один из процветающих городов на юге. При поиске работы многие работодатели отказывали ему, поскольку у него не было ни профессиональных навыков, ни образования, и в конце концов ему пришлось заниматься простым, механическим физическим трудом. На последние несколько сотен юаней, которые у него остались, он купил подержанный велорикшу и каждый день в установленное время доставлял продукты и грузы в один ресторан.

Однажды вечером, во время доставки, из-за слишком высокой скорости он, ехавший по встречной полосе, сбил старика-мусорщика. Старик упал на землю, из раны хлестала кровь, он был без сознания, а сам молодой человек также получил тяжёлые травмы. Благодаря помощи добросердечных людей его и старика доставили в ближайшую больницу для оказания неотложной помощи. Для госпитализации требовался залог, и он отдал все несколько тысяч юаней, вырученные от доставки, в качестве залога. Вечером врач сообщил ему, что ранения старика очень серьёзны и на операцию потребуется несколько десятков тысяч юаней, и попросил его как-нибудь связаться с родными, чтобы те собрали деньги. Несколько десятков тысяч юаней для человека, чей месячный доход составлял чуть больше 1000 юаней и который едва сводил концы с концами, были, без сомнения, астрономической суммой. Где же взять такие огромные деньги на лечение? Лежа в постели под капельницей, он был в полном смятении.

В конце концов, воспользовавшись невниманием медицинского персонала, он вытащил иглу и тихо ускользнул. Он незаметно вернулся в свое жилище, поспешно переоделся, рассчитался с владельцем гостиницы и той же ночью исчез из того города.

В другом городе он начал вести бродяжническую жизнь, каждый день с раннего утра до позднего вечера ходил в поисках работы, но результаты были весьма неутешительными. Видя, что деньги на исходе, он возложил надежду на уличные лотерейные киоски: каждый день он тратил всего 2 юаня на один лотерейный билет и неукоснительно продолжал так делать в течение месяца. К счастью, однажды ему удалось выиграть 10 000 юаней. В восторге он арендовал

на окраине города очень тесный магазинчик и открыл «супермаркет за 2 юаня», приносящий очень небольшую прибыль. Проработав некоторое время, он обнаружил, что на окраине города в основном живут приезжие рабочие, которые бережно относятся к деньгам и особенно любят мелкие товары из таких «2-юань» супермаркетов. Тогда он расширил масштабы бизнеса, арендовал ещё одно помещение, объявил о нулевой прибыли и нанял одного работника за небольшую плату. Вскоре его супермаркет с нулевой прибылью завоевал популярность среди множества рабочих благодаря хорошему качеству товаров по низким ценам. Он добился успеха за счет масштаба: многие поставщики поставляли товары в его супермаркет по оптовым ценам, ниже чем у других, что было выгодно обеим сторонам. Прибыль росла, и через год у него накопилось почти 100 000 юаней.

С появлением денег его душа стала всё более беспокойной. Не зная почему, каждый вечер, подводя итоги доходов и расходов, он испытывал ощущение, будто его сердце пронзает нож, а в голове то и дело всплывали воспоминания о том, как он сбил человека и сбежал из больницы. Чем больше он зарабатывал, тем сильнее становилось это чувство вины, не давая ему ни спать, ни есть, лишая сна. В конце концов он решил отправиться в тот город, чтобы искупить свою вину, погасить задолженность по медицинским расходам на сайте, задолженность перед хозяином за товар и авансированную зарплату.

В больнице он долго стоял на коленях, глубоко раскаявшись, и рассказал врачам, почему тогда тайно сбежал. В больнице простили его проступок, он оплатил задолженность за лечение и пожертвовал больнице 100 000 юаней, чтобы помочь тем, у кого нет денег на лечение.

Старый директор поднял его на ноги и с глубоким смыслом сказал: «Не страшно, если человек теряет чувствительность к физической боли, страшно, когда онемевает совесть; не страшно, если человек совершает ошибку, страшно, когда он деградирует морально и не пробуждается. Я предлагаю дать твоему жертвованию название, как ты думаешь, как его лучше назвать?»

Он, словно обретший свободу, ответил: «Назовем его „Фонд помощи „Пробуждение ответственности““. Больница единодушно одобрила это название.

Вернувшись домой, он переименовал свой супермаркет в «Супермаркет пробуждения без прибыли», и его бизнес стал расти, а прибыль магазина — увеличиваться.

Мир, в котором мы живём, слишком тщеславен и сложен; наша изначально чистая природа может в мгновение ока быть ослеплена суетой, в результате чего мы всё глубже погружаемся в болото заблуждений. А польза покаяния и самоанализа заключается именно в том, что они позволяют нам ясно видеть, что мы приобретаем, а что теряем, взвешивать все «за» и «против» и понимать, когда нужно действовать, а когда — отступить. Скажу нелицеприятную правду: те, чья жизнь проходит в посредственности или даже в бедственном положении, часто живут так плохо именно потому, что не осознают своих ошибок, не испытывают духа раскаяния и самоанализа, а может быть, и вовсе не знают, что такое раскаяние и самоанализ.

Дух самоанализа позволяет нам заново познать и оценить себя, обновиться и обрести душевное равновесие. Но одного этого недостаточно: мы должны взять на себя ответственность за свои ошибки и быть готовыми принять все последствия, к которым они привели — в этом и заключается смысл раскаяния.

Самоанализ — это не только осознание ошибки, но и нравственное пробуждение, рожденное размышлением, а также практическое воплощение раскаяния. Если вы не умеете анализировать себя, то до сих пор не понимаете, что в прошлом было правильно, а что — нет; в настоящем вы стоите на краю обрыва, но не знаете, как остановить лошадь. Разве вы не заблуждаетесь? Разве такая жизнь может не быть заурядной?! Разве она может не быть бедственной?!

Самоанализ — это также самопознание. Если мы хотим обрести неиссякаемую движущую силу для продвижения вперед, мы должны постоянно анализировать себя. Каждый человек, завершив какое-либо дело, должен тщательно проанализировать свои действия и посто-

янно заниматься самоанализом; только так мы сможем делать всё лучше и лучше. Если вы не сможете своевременно проанализировать свои ошибки, то будете только усугублять их и встанете на путь неудач, с которого нет возврата.

Глава 3. Совершенствование характера: не позволяйте недостаткам характера привести к трагедии в жизни

Хороший характер — это фундамент счастливой жизни. Человек, обладающий множеством положительных черт характера, как бы получает билет в мир успеха и счастья, ведь хороший характер незаметно меняет все аспекты жизни, а значит, и всю жизнь в целом. Конечно, характер каждого человека не может быть идеальным — в нём всегда найдутся те или иные недостатки. Поэтому очень важно своевременно анализировать свой характер. Только постоянно совершенствуя свой характер, мы сможем обрести здоровое тело, бодрое настроение и счастливую жизнь.

Хороший характер — основа карьерного успеха

Характер человека определяет успех или неудачу его карьеры — будь то в далеком прошлом или в настоящее время, в годы войны или в мирное время. В военные годы требуется смелый, решительный и энергичный характер; в мирное время — уравновешенный, зрелый и стремящийся к новым горизонтам характер. Однако изменить свой характер далеко не просто, и именно поэтому значительная часть людей оказывается отброшенной историей. Некогда непобедимый полководец из-за проблем с характером не смог идти в ногу с развитием общества и в конце концов оказался в стороне. А некоторые никому не известные молодые люди стремительно поднимались по карьерной лестнице, становясь верными и любимыми придворными. Некоторые литераторы и ученые, обладавшие необыкновенным талантом, чаще всего видели темную сторону общества, использовали древние примеры для описания современности и даже не скупились на язвительную сатиру, что в конечном итоге привело их к гибели. Истинная движущая сила, способная изменить ход истории, недоступна обычным людям — для этого нужны великие личности, их смелость и грандиозные амбиции. Поэтому человек не может бороться с окружающей средой, а может лишь приспосабливаться к её изменениям и изменяться в соответствии с ней.

Человек с хорошим характером не должен ни действовать опрометчиво, ни слепо поддакивать, он не должен падать духом из-за трудностей и неудач; он умеет наблюдать за развитием событий и, исходя из тонких изменений ситуации и объективных потребностей, оперативно изменять или корректировать уже принятые решения. А те, кто обладает пассивными чертами характера, отличаются трусостью, слабохарактерны, склонны слепо следовать за другими, безкритично поддаются чужому влиянию, легко меняют свои первоначальные решения или, даже если их поступки ошибочны, упорно держатся за своё мнение; сталкиваясь с трудностями, они проявляют нерешительность, отступают или действуют опрометчиво, не думая о последствиях. Такие люди вряд ли смогут достичь больших успехов.

Оптимистичный характер позволяет всегда оставаться счастливым; оптимизм проистекает из радостного настроения. Независимо от того, с чем приходится сталкиваться, нужно относиться к этому с легкостью. Делясь радостью с другими, вы обретаете ещё больше радости. Такие положительные черты характера и эмоционального состояния не только позволяют нам достигать большего успеха в учёбе или на работе с меньшими усилиями, но и помогают в полной мере наслаждаться радостями жизни.

Что касается влияния характера на карьеру человека, профессор Ли Су из Пекинского института психологической медицины уверенно заявляет, что характер действительно влияет на успех, а признаком успеха является достижение поставленных целей. На пути к достижению поставленных целей характер может определять способность человека принимать решения. Исторические тираны и амбициозные политические лидеры — от далёкого Первого императора Цинь до недавнего Гитлера — все были людьми жестокими, коварными и мрачными; а

политики, добившиеся больших успехов благодаря своим военным и государственным талантам, — это всегда были уравновешенные, проницательные и пользующиеся всеобщей любовью люди, такие как первый президент США Вашингтон и премьер-министр Чжоу Энлай; в то время как люди с трусливым и нерешительным характером, как правило, приводят страну к гибели или наносят ей ущерб, например, император Сун Хуэйцзун Чжао Цзи и император Сун Циньцзун Чжао Хуан.

Хороший характер, помимо соответствия собственному делу и окружающей среде, должен обладать следующими чертами:

1. Способность объективно и остро воспринимать реальность, правильно оценивать себя, других и мир.
2. Стремиться к высоким целям, уметь подниматься над мелочными делами, не быть узколобым и эгоистичным, не создавать внутренних конфликтов.
3. Умение терпеть одиночество и уединение, сохранять независимость и душевное спокойствие в любой обстановке.
4. Планомерность и уверенность в своих действиях, а также настойчивость и творческий подход.
5. Не проявлять безосновательной враждебности по отношению к другим, уметь дружелюбно общаться с большинством людей и иметь небольшой круг близких друзей.
6. Быть естественным, не поддаваясь влиянию общественных стереотипов, и уметь разумно контролировать свои эмоции и поведение.
7. Обладает подлинно демократическим мировоззрением и чувством юмора.
8. Придерживается основных философских и этических принципов.
9. Любит жизнь, любит природу и сохраняет интерес к повседневным вещам.
10. Умеет выдерживать испытания радостью и горем.

Какой характер считается здоровым

Здоровый характер — это высокий уровень жизни, достигаемый людьми после удовлетворения материальных потребностей, который позволяет сделать жизнь более качественной. Структура здорового характера в основном включает следующие аспекты.

1. Реалистичное отношение к жизни.

Психологически здоровый взрослый человек смотрит в лицо реальности, независимо от того, приятна она ему или нет. Например, ему может нравиться водить машину, и он осознает, что при вождении возникают различные опасности, поэтому он регулярно проверяет тормоза, ремни безопасности, фары и другие детали. А незрелый человек может думать: «Со мной никогда не случится несчастного случая», — и поэтому пренебрегать любыми мерами предосторожности. Или он может быть из другого типа людей: днём проверяет тормоза, а ночью не может заснуть, постоянно беспокоясь о том, что с ним может произойти авария.

2. Независимость.

Человек с здравым умом действует разумно, он уравновешен и в меру прислушивается к обоснованным советам. При необходимости он способен принимать решения и готов нести все последствия своих решений. А незрелый человек часто испытывает трудности с принятием решений и надеется, что другие (например, родственники, друзья, коллеги и т. д.) подскажут ему, как поступить. Когда ему приходится принимать решение самостоятельно, он может стать раздражительным, впасть в панику или даже пойти на противоправные действия. Многие незрелые люди отказываются нести ответственность за свои решения. Когда что-то идет не так, они сваливают вину на других и жалуется на судьбу. А когда добиваются успеха, они часто чрезмерно требуют похвалы.

3. Способность любить других.

Здоровый, зрелый человек способен получать удовольствие от любви к своему супругу, детям, родственникам и друзьям. Напротив, незрелый человек скупотно относится к любви к дру-

гим, но при этом часто жаждет получить много любви, всегда надеется, что люди будут проявлять к нему заботу и внимание, и хочет быть в центре внимания. Такое поведение вполне понятно для детей, но если оно сохраняется и во взрослом возрасте, человеку будет трудно строить нормальные отношения с окружающими.

4. Умение в меру полагаться на других.

Зрелый человек не только умеет любить других, но и с радостью принимает любовь. Разумные любовные отношения в браке должны заключаться в том, что обе стороны способны дарить и принимать радость, которую приносит любовь. Умение делиться любовью и дружбой — давать и принимать — является проявлением гибкости, адаптивности и зрелости человека.

5. Умение контролировать свой гнев.

Для любого нормального, здорового человека вполне естественно иногда злиться. Однако он умеет соблюдать меру и не теряет самообладания. Ради долгосрочных интересов он не придаёт значения мелким и незначительным проблемам. Иногда он может выходить из себя, но никогда не будет впадать в ярость из-за таких мелочей, как то, что в каком-то магазине не удалось купить желаемую вещь.

6. Иметь долгосрочные планы.

Человек с здравым умом готов отказаться от сиюминутной выгоды ради долгосрочной, даже если первая очень привлекательна. Например, зрелый студент, готовясь к экзаменам, отказывается от любых социальных контактов, чтобы полностью сосредоточиться на подготовке, жертвуя сиюминутным удовольствием, а после экзаменов с удовольствием развлекается и общается с друзьями. Еще один пример: зрелая пара влюбленных, чтобы завершить учебу или по другим причинам, может временно отложить свадьбу; даже если они очень любят друг друга, они не будут торопиться, поскольку считают, что временная отсрочка может принести более долгосрочное счастье.

7. Умение отдыхать.

Нормальный здоровый человек, выполняя свои профессиональные обязанности, нуждается в досуге и отпуске и умеет ими наслаждаться. Напротив, эмоционально нестабильный человек часто чувствует себя вынужденным что-то делать и редко получает удовольствие от своей работы и досуга; в выходные и во время отпуска он всё ещё думает о том, как бы сделать что-то лучше, и поэтому часто не может полноценно отдохнуть. Зрелый человек во время отдыха настроен спокойно, полностью расслабляется, поэтому, возвращаясь к работе, он полон энергии. Возможно, в свободное время он занимается и другими делами, но не рассматривает это как дополнительный труд, а как хобби и развлечение.

8. Осторожное отношение к смене работы.

Психологически здоровый человек, как правило, любит свою работу и не стремится к переменам. Если он действительно хочет сменить работу, то это обязательно происходит после тщательного обдумывания. Он не будет менять работу из-за таких мелочей, как сложности в общении с отдельными начальниками или коллегами.

9. Любовь и терпимость по отношению к детям.

Здоровый взрослый любит детей и готов уделять время тому, чтобы понять их особые потребности. Независимо от того, насколько он занят, он почти всегда может найти несколько минут, чтобы поиграть с трехлетним ребенком или ответить на вопросы ребенка постарше. Любовь, которую он дарит детям, превосходит то, что они могут ему отдать в ответ.

10. Терпимость и понимание по отношению к другим.

Для зрелого человека такая терпимость и понимание должны распространяться не только на людей другого пола, но и на тех, кто отличается от него по расе, национальности и культурному происхождению.

11. Постоянное обучение и развитие интересов.

Постоянное расширение кругозора и разностороннее развитие интересов — признаки здоровой личности. Обладая такими качествами, человек может спокойно и без спешки жить в этом мире. Его мудрость и понимание жизни постоянно растут, и, достигнув шестидесятилетнего возраста, он не будет испытывать уныния.

Можно сказать, что редко кто обладает полностью здоровым и зрелым характером, но вышеперечисленные качества мы должны стремиться развивать в себе.

Эгоистичный характер: вредит другим и не приносит пользы себе

Эгоизм — это желание, близкое к инстинкту, которое часто скрыто в глубине души, но как только «собственные интересы» вступают в конфликт с «интересами других», оно начинает пробуждаться.

Объективно говоря, человек не может не быть эгоистичным, поскольку у каждого есть множество потребностей: физиологических, материальных, социальных, духовных и т. д. Потребности — это первоначальная движущая сила человеческого поведения; многие достижения человечества возникли благодаря тому, что творцы стремились удовлетворить эти потребности. Все действия, предпринимаемые для удовлетворения потребностей, направлены на «я»; в этом смысле все люди «эгоистичны». На самом деле умение добиваться выгоды для себя — это одна из жизненных необходимостей и способ самозащиты. Однако во всём должна быть мера: если превысить определённую грань, эгоизм начинает безгранично разрастаться, что внешне проявляется в поведении человека. Такое поведение в повседневной жизни уже не ограничивается понятием «эгоизм»: оно наносит ущерб интересам других и в конечном итоге вредит собственным интересам.

Джадсон Уэб — американский бизнесмен. У него есть уютная квартира в Нью-Йорке, но с приходом лета он всегда уезжает из серого мегаполиса в сельскую местность. У него также есть загородный домик, в котором стоит большой шкаф, в котором хранятся охотничье ружьё, удочки, спиртные напитки и прочие вещи. Этот шкаф предназначен исключительно для него самого; даже у его жены нет ключа от него. Джадсон Уэб очень дорожил своими вещами и выходил из себя, если кто-то даже прикасался к ним.

Сейчас уже наступила осень, и через несколько минут Джадсон должен был отправляться обратно в Нью-Йорк. Он посмотрел на шкаф с красным вином, и его лицо стало серьёзным. Все бутылки были неоткрытыми, за исключением одной. Эта бутылка стояла впереди всех, в ней оставалось меньше половины, а рядом лежал бокал для красного вина — всё это выглядело очень заманчиво. Едва он взял бутылку, как услышал, как его жена Хелен из соседней комнаты спросила: «Я уже всё собрала, а когда вернётся Алек?» Алек жил по соседству и подрабатывал у них дворецким.

«Он катается на лодке по озеру, вернётся через полчаса!»

Хелен вошла с чемоданом в руках и увидела, как муж бросил две таблетки в полупустую бутылку, и таблетки быстро растворились.

«Что ты делаешь?» — спросила она.

«После нашего отъезда тот, кто проник в дом прошлой зимой и украл моё красное вино, может повторить свой поступок, но на этот раз он об этом пожалеет».

Хелен с трепетом спросила: «Что ты туда положил? Это может вызвать болезнь?»

«Не просто заболеть — это может стоить кому-то жизни!» — с удовлетворением ответил он, по пути поставив бутылку на место. «Ну что ж, мистер вор, пей сколько хочешь».

Хелен мгновенно побледнела и закричала: «Джадсон, не делай этого, это ужасно, это же убийство!»

«Если я застрелю вора, незаконно проникшего в частный дом, осудит ли меня суд за убийство?»

Она умоляюще воскликнула: «Не делай этого! Закон не предусматривает смертной казни за кражу со взломом, у тебя нет права так поступать!»

«Когда речь идет о моей частной собственности, я применяю свои собственные законы». Сейчас он выглядел как большой волкодав, боящийся, что у него отнимут кость.

«Они всего лишь украли немного выпивки, возможно, это сделали какие-то мальчишки, и они ничего не испортили», — добавила она.

«И что с того? Нет никакой разницы, украл человек 5 долларов или 100 — вор есть вор».

Она сделала последнюю попытку: «Мы сможем приехать только следующим летом, и я буду всё это время жить в страхе, вдруг...»

Он громко рассмеялся: «Я и раньше рисковал в бизнесе, разве я не заработал? Что такого, если мы рискнем ещё раз?»

Она поняла, что дальнейшие споры бесполезны — в делах он всегда был таким же безжалостным. Поэтому, под предлогом прощания с соседями, она рассказала об этом жене управляющего.

Джадсон как раз собирался запереть шкаф, когда вдруг вспомнил, что забыл положить в багаж охотничьи сапоги, развешенные в саду. Потянувшись за сапогами, он поскользнулся, сильно ударился головой об угол стола и тут же потерял сознание.

Через несколько минут он почувствовал, что его обнимают сильные руки, и узнал голос Алекса: «Всё в порядке, сэр, вы не сильно пострадали. Выпейте немного этого — вам станет лучше». К его губам поднесли бокал красного вина, и он, находясь в полусознательном состоянии, выпил его...

Эгоизм подобен яду: он часто подталкивает людей к безумным поступкам, но после этого безумия в конце концов приходится пожирать плоды своих поступков. Каждый хочет получить выгоду, и никто не хочет, чтобы его интересы ущемлялись, но мы не должны превращать личные интересы в жадность и ставить себя во главу угла. В реальной жизни, поскольку интересы, обстоятельства или предпочтения людей различаются, одно и то же событие может вызывать у них разные чувства, и это требует компромисса. Однако, если душа полностью пропитана эгоизмом, становится трудно идти на уступки другим, что вызывает у них недовольство по отношению к вам. В результате, лишившись гармоничных межличностных отношений, ваш жизненный путь будет только сужаться.

Внимательно наблюдая за жизнью, вы обнаружите, что каждое объективное поведение, направленное на ущерб другим ради собственной выгоды, если проследить его истоки, является ни чем иным, как результатом «эгоизма». Однако это не означает, что, поскольку «эгоизм» является врождённой чертой, мы должны просто следовать своим порывам и поступать так, как нам заблагорассудится. Человек может, опираясь на собственный разум, совесть, моральные узы, а также под влиянием и контролем внешней среды, удерживать эгоистические склонности в разумных пределах, чтобы достичь объективного результата, приносящего пользу как себе, так и окружающим.

Здесь я хочу представить вам два вида тренировочной психологической медитации, помогающих сдерживать разгул эгоизма.

1. Тренировка самоанализа.

Этот метод развился на основе подхода, предложенного школой конструктивной психологии, а именно: преодоление эгоизма посредством внутреннего самонаблюдения. Для этой медитации необходимы определённые объективные критерии; в качестве основы для суждения следует использовать общественную мораль и социальные нормы, анализировать, не выходит ли собственное поведение за пределы разумного, осознавать в ходе медитации вред от нежелательного поведения, сравнивать себя с образцами для подражания, выявлять недостатки и исправлять ошибки.

2. Тренировка на избегание.

Эта медитация основана на принципе оперативного рефлекса в психологии и представляет собой метод преодоления, использующий отрицательное подкрепление в качестве сред-

ства. То есть, когда вы осознаете у себя эгоистичные мысли или поступки, представьте себе гнев, упреки, ругань со стороны других людей и даже наказание по закону, чтобы нанести себе психологический удар и побудить себя к исправлению.

Тщеславие: искажённое чувство собственного достоинства

«Трудно сказать, что тщеславие само по себе является злом, однако все зло рождается из тщеславия и является лишь средством его удовлетворения».

Тщеславие — это когда человек использует внешнюю, поверхностную или чужую славу, чтобы компенсировать свои внутренние, существенные недостатки и завоевать внимание и уважение окружающих и общества. Это очень сложное психологическое явление, тесно связанное с самоуважением, но нельзя сказать, что у людей с сильным тщеславием всегда высокое самоуважение. Потому что самоуважение и тщеславие не только связаны, но и имеют существенные различия: тщеславие, по сути, является искажённой формой самоуважения. Человеку нужна честь, и он должен гордиться тем, что обладает ею. Однако настоящая честь должна быть подлинной, а не ложной; она должна быть завоевана собственными усилиями, а не получена путем уловок и хитростей. Относясь к чести, следует проявлять скромность и осторожность, постоянно стремиться к совершенству, а не самодовольствоваться и терять голову от успеха. Очевидно, что только тогда, когда человек не имеет правильного представления о самоуважении, он становится жертвой тщеславия.

Однажды я прочитал такую историю:

Мужчина и женщина были однокурсниками в университете; в студенческие годы они считались всеми идеальной парой, и после окончания учебы, как и следовало ожидать, заключили брак на всю жизнь. В то время, когда однокурсники переживали из-за поиска работы, мужчину сразу же рекомендовали на должность инженера-проектировщика в одну из компаний, чем женщина очень гордилась.

Через пять лет после свадьбы у них родился ребенок, жизнь вошла в стабильное русло — простая, спокойная и счастливая. Однако одна встреча однокурсников полностью перевернула душу девушки.

На той встрече мужчины хвастались своими карьерными достижениями, а женщины сравнивали своих мужей. Стоя среди однокурсников, женщина вдруг обнаружила, что те, кто раньше казался ей такими выдающимися, теперь выглядят совершенно обычными, а те однокурсницы, которые когда-то уступали ей и в учебе, и в красоте, теперь были одеты в брендовую одежду, носили дорогие сумочки, отличались изящными манерами и очаровательной осанкой. А те одноклассники, которых их мужья когда-то значительно превосходили и которые не отличались ни учебой, ни какими-либо навыками, теперь выглядели так, будто у них все идет как по маслу.

По дороге домой женщина всё время молчала, а мужчина в шутку заметил: «Этого парня мы тогда действительно недооценили. Небольшой хулиган, который прославился драками, а теперь вот до чего дошёл. Но посмотри на него — он действительно выглядит как человек, достигший успеха, не заслуживая этого».

«У него удача, но он добился успеха. А ты? Ты топчешься на месте? С какого права ты смеешься над другими?»

Мужчина уловил в словах женщины язвительную иронию, но не рассердился: «Что такое? Пожалела? Если бы тогда пошла за ним, то сейчас была бы богатой женой, да?»

Эта фраза разозлила и без того не в духе женщину: «Да, я пожалела. Именно потому, что осталась с тобой, этим недалеким мужчиной, я во всём уступаю другим».

Мужчина решил, что это просто тщеславие женщины, раздражённой сегодняшними однокурсницами на вечеринке, и, чтобы избежать ссоры, больше ничего не сказал.

Весь вечер прошел в молчании, на следующий день они разошлись по работе. Мужчина подумал, что женщина успокоилась, и перестал об этом беспокоиться, но впоследствии он обнаружил, что она действительно изменилась и то и дело язвила в его адрес:

«Ты так долго проработал в одной компании — разве ты не слишком доволен своим положением?»

«Работаешь уже так долго, а никакого прогресса нет. Может, лучше уволиться и попробовать что-нибудь новое?»

«Эх, не знаю, что это за жизнь такая — хочу купить приличную одежду, а приходится целый день думать о цене. Кто виноват? У нас такой неудачник-муж!»

Под постоянным давлением жены мужчина наконец решился «попробовать что-нибудь новое». Он купил автомобиль «Пекин Хёндэ», днём ходил на работу, а по ночам подрабатывал на чёрном рынке, чтобы удовлетворить постоянно растущие материальные потребности жены. На лице женщины постепенно снова появилась улыбка.

В тот день они договорились вечером навестить отца женщины, но она ждала и ждала, а муж так и не вернулся. Женщина, находясь в раздражении, получила сообщение от мужа: «Прости, дорогая, я так и не смог тебя удовлетворить». Женщина прочитала его и подумала, что это наверняка сообщение с извинениями. Лежа в постели, она вспоминала их совместную жизнь за эти годы, думала о заботе и терпении мужа по отношению к ней, о их нынешней жизни, которая, хотя и была немного обыденной, не лишённой счастья, и о том, что, возможно, она действительно дала волю своему тщеславию. Погрузившись в размышления, она заснула. На следующее утро, открыв глаза, женщина обнаружила, что муж так и не вернулся домой за всю ночь. Она пришла в ярость и уже собиралась позвонить ему, чтобы высказать всё, что накопилось, как вдруг зазвонил телефон.

На другом конце провода сказали, что звонят из отдела дорожно-транспортных происшествий. Женщина слушала и слушала, и ей казалось, что мир вокруг становится всё более призрачным; её тело не переставало дрожать, и она сжалась в комок.

Оказалось, что в ту ночь мужчина подвёз одного пассажира, которому нужно было срочно выехать за город. Обычно он не выезжал за город, но поскольку цена, предложенная пассажиром, была слишком заманчивой, он согласился. На обратном пути в него сзади врезался грузовик. В последний момент мужчина отправил жене сообщение: «Прости, дорогая, я так и не смог тебя удовлетворить».

В морге сердце женщины сжималось от боли, но какими бы мучительными ни были её страдания, каким бы сильным ни было раскаяние, какими бы сильными ни были угрызения совести — ничего из этого уже не могло разбудить «спящего» мужчину. Она снова и снова упрекала себя: «Зачем я ругала его, зачем я давила на него, почему я не смогла ценить то, что имела? Зачем я заплатила за жизнь ценой тщеславия?»

Вот что такое тщеславие — это искажённое чувство собственного достоинства. Вред тщеславия очевиден. Во-первых, оно мешает совершенствованию нравственных качеств, бессознательно вызывая проявления эгоизма, лицемерия, обмана и других нежелательных поступков; во-вторых, оно ведёт к слепой самоудовлетворённости, замыканию в себе, отсутствию самокритичности, что препятствует прогрессу и росту; в-третьих, оно приводит к искажению эмоций. Поскольку тщеславие ложится на человека тяжёлым психологическим бременем, предъявляя многочисленные и высокие требования, которые ни его собственные возможности, ни реальная жизнь не в состоянии удовлетворить, в результате постепенно зарождаются и накапливаются такие негативные эмоции, как обида на судьбу, недовольство и подавленность, что в конечном итоге приводит к эмоциональным искажениям и деформации личности. Сильное тщеславие не только влияет на учёбу, прогресс и межличностные отношения, но и наносит огромный вред нормальному психологическому и физиологическому развитию человека.

Поэтому мы должны положить конец разгулу тщеславия и вернуть душе душевное спокойствие. Хочу дать вам два совета:

1. Переосмыслить свои психологические потребности.

Вся жизнь человека проходит в постоянном удовлетворении потребностей. Однако в определенные периоды или при определенных условиях одни потребности являются обоснованными, а другие — нет. Нужно научиться быть довольным тем, что имеешь, и больше думать о том, что ты получил, чтобы достичь внутреннего психологического равновесия.

2. Избавиться от психологического затруднения, связанного со следованием за толпой.

Поведение, подчиняющееся общественному давлению, имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Если в обществе существует какая-то благотворная мода, её следует активно пропагандировать, чтобы люди ощущали некое невидимое давление, которое побуждает их следовать общему течению. Если же в обществе позволяют разрастаться некоторым порочным тенденциям и нездоровым веяниям, это также создаёт давление, заставляющее людей со слабой волей плыть по течению. Можно сказать, что тщеславие является именно результатом усугубления и распространения негативных последствий следования за толпой. Например, в обществе в моде роскошные трапезы, просторное жилье и элитные развлечения. Люди, чей образ жизни отстает от моды, чтобы избежать насмешек со стороны окружающих, не обращают внимания на свои объективные возможности, слепо следуют моде, притворяются богаче, чем есть на самом деле, что приводит к излишним затратам и огромным долгам — это полностью самообман. Поэтому нужно сохранять ясность ума, смотреть в лицо реальности, руководствоваться фактами, решать проблемы исходя из собственной ситуации и избавляться от негативных последствий следования за толпой.

Объективно говоря, у любого человека с нормальным мышлением есть чувство тщеславия, и в умеренных дозах оно может стимулировать к действию — главное, в каком настроении вы находитесь. Зрелый человек должен превратить тщеславие в движущую силу, не позволяя ему слепо разрастаться и не платить за это высокую цену.

Ревностный характер:

все прекрасное станет его жертвой

Узость человеческой натуры подобна невидимому стальному ножу, который не только ослепит ваши глаза, но и ослепит ваше сердце. Если позволить этому человеческому настроению развиваться по порочному кругу, всё прекрасное станет жертвой зависти. Такая зависть, рождающаяся из узости и эгоизма, явно носит негативный характер.

Ревность — это часть человеческой природы, и в разумных пределах её можно считать нормальной реакцией. Но если позволить своему сердцу наполниться ревностью, это может привести к поступкам, не учитывающим последствий, и к необдуманным действиям. Поэтому Шекспир неоднократно предупреждал людей: «Остерегайтесь зависти, это зеленоглазый демон!» Это действительно так: в реальной жизни зависть, как патологическое психическое состояние, наносит огромный вред. Завистники часто не гнушаются никакими средствами, прибегая к самым разным уловкам, чтобы нанести удар объекту своей зависти, что наносит ущерб как их собственному психическому здоровью, так и окружающим.

В наше время наиболее характерным проявлением ревности является ненависть к богатым. Говорят, что один мужчина из района Чжунгуаньцзунь, потратив несколько лет на упорный труд, наконец накопил небольшое состояние и купил легковой автомобиль для поездок на работу, но, простояв у входа в офисное здание всего несколько дней, его машина была поцарапана.

Такая психология, по сути, присуща многим жителям нашей страны: они сами не могут разбогатеть, но и не могут смириться с богатством других, поэтому вынуждены утешать себя, нанося ущерб окружающим. На самом деле такая психология наносит ущерб не только другим, но и самим себе. Ведь «у каждого, кто погружен в собственное дело, нет времени зави-

довать другим. Зависть — это блуждающая страсть, которой могут наслаждаться только бездельники». Если вас одолевает эта страсть, как тогда настроиться на правильный лад, чтобы управлять своей жизнью? Относитесь к успехам других с признанием и духом соревнования, поразмышляйте над их путем к успеху и спросите себя: «Мы все люди, почему они смогли этого добиться, а «я» — нет?» Найдите свои недостатки, восполните их, обогатите себя и постарайтесь как можно скорее войти в их ряды.

Конечно, это очень сложная задача. Самосознание заставляет чувство зависти незаметно захватывать господствующее положение, вызывая в нас чувство неполноценности, ограниченность, ненависть, зависть и страдания. Однако, пока мы не избавимся от этого внутреннего препятствия, мы никогда не сможем достичь возвышения личности и прогресса в жизни.

В «Записках о переходе к добродетели» есть одна история.

У чиновника династии Сун Цзян Юаня было десять сыновей, и все они были инвалидами: то горбатыми, то хромыми, то неспособными сгибать руки и ноги, то парализованными, то сумасшедшими, то тупыми, то глухими, то слепыми, то немыми; один из них даже умер в тюрьме.

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.