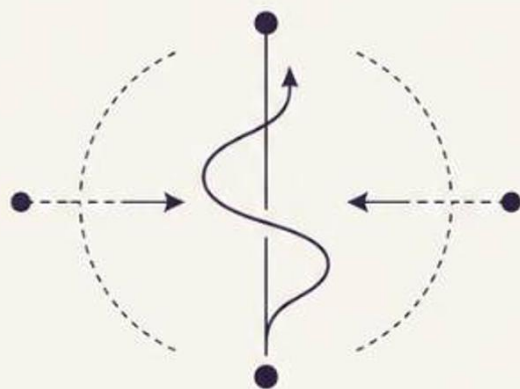


Иаедине с совестью

Как оставаться честным
в словах и поступках



Итон Блейк

Итон Блейк

**Наедине с совестью.
Как оставаться честным
в словах и поступках**

«Автор»

2026

Блейк И.

Наедине с совестью. Как оставаться честным в словах и поступках
/ И. Блейк — «Автор», 2026

Удобное оправдание найдётся всегда. Уважение к себе вернуть сложнее. Промолчать, когда виноват. Приписать себе чужую заслугу. Ответить грубостью и решить, что человек сам напросился. Такие поступки легко объяснить обстоятельствами. Труднее честно спросить себя: каким человеком я становлюсь? «Наедине с совестью» возвращает к этому вопросу через притчи, исторические сюжеты и размышления Нань Хуайцзиня. Она предлагает разобраться, как признавать ошибки, брать ответственность, обходиться без тщеславия и сохранять доброжелательность в конфликте. Особенно когда поступить иначе проще и выгоднее. Выберите эту книгу, если устали торговаться с собой. Некоторые решения хочется вспоминать с достоинством, а не каждый раз заново оправдывать.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Две формы милосердия: сострадание и терпимость	7
Терпимость — это мудрый подход к жизни	10
Только не придавая значения мелочам, можно почувствовать счастье	13
Терпимость дарит беззаботную жизнь	16
Относитесь с добротой к каждому человеку рядом с вами	18
Сдержанность отражает уровень воспитания и способности человека.	20
Нетерпение в мелочах может сорвать великие планы	23
Глава 2. Всегда носите две «одежды»: скромность и искренность	25
Органично объединить самоуважение и уважение к другим	27
Развивайте добродетель искренности, создавайте положительный имидж	29
Стремиться к истинной чести, преодолевать тщеславие	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Наедине с совестью. Как оставаться честным в словах и поступках

Предисловие

Предисловие

Каждый человек стремится к успеху и счастью, но не каждому удаётся почувствовать себя счастливым. Жизнь полна неожиданных трудностей и неудач; недаром говорят, что неприятности случаются в девяти случаях из десяти. Будем ли мы встречать их с надеждой или пассивно терпеть, зависит от нашего отношения к происходящему. Люди с широким взглядом на мир чаще ощущают себя счастливыми, а те, чьи представления узки, — реже.

Чтобы стать счастливым, нужна мудрость. Одни люди всё тщательно просчитывают, хитрят и не брезгают никакими средствами, но получают результат, противоположный желаемому: успех и счастье ускользают от них. Они не понимают, какие принципы помогают добиться успеха и что нужно изменить в себе, чтобы обрести счастье.

На самом деле, чтобы добиться успеха и обрести счастье, человек должен правильно решить три задачи: обрести здоровое мировоззрение, хороший характер и правильное поведение. В повседневной жизни многие люди также стремятся совершенствовать своё поведение, мировоззрение и характер, но, поскольку они не могут найти правильного метода и не обладают необходимым мудростью в этой области, им не удаётся достичь желаемого прогресса ни в одном из этих трёх аспектов.

Что же касается Нань Хуайцзиня, то он, опираясь на свою уникальную философию жизни и мудрость, говорит нам: Успех и неудача человека, хотя и зависят от окружающей среды, в наибольшей степени определяются его собственным душевным здоровьем и здоровым поведением; в течение всей жизни самым сложным врагом, с которым приходится бороться, является сам человек, особенно его упрямство и самонадеянность. Он говорит: «Самый большой враг человека — не кто-то другой, а он сам. Если мы сможем управлять своими мыслями и выработать правильные привычки, то сможем взять свою судьбу в свои руки, и это под силу каждому».

Поэтому, чтобы победить себя, нужно сдерживать свои внутренние побуждения, не позволять материальным желаниям заслонять разум, не поддаваться посторонним мыслям, не давать злу сбить с пути, быть осторожным в одиночестве и в поступках. Только так можно сосредоточиться и с полной самоотдачей делать то, что следует.

Если взглянуть на успехи и неудачи в жизни, то для многих решающим фактором становится «одна мысль» в сердце: если человек способен следовать правильному пути, ему легко добиться успеха; если же в мгновение ока он ошибается и идет вразрез с этим путем, он может оказаться в числе неудачников, что принесёт ему бесконечное сожаление.

Поэтому мы должны уделять внимание самосовершенствованию своего внутреннего мира, не стремиться к праздности и не избегать труда, не жаждать тщеславия и наслаждений, а заниматься самоанализом и самовоспитанием, полностью избавляясь от всех привязанностей, пороков, суесть, злых помыслов и обид, преобразуя их в позитивную силу, чтобы обрести мужественное, честное, сострадательное и доброжелательное сердце и стремиться к той жизни, о которой мечтаем. Только так наши поступки, мировоззрение и характер смогут достичь определённого уровня, и только тогда мы сможем добиться успеха и обрести счастье.

Если вы захотите воспользоваться идеями, изложенными в этой книге, проявлять инициативу в жизни, постоянно совершенствовать себя и в конечном итоге выработать соответствующие привычки, то ваши усилия непременно помогут вам добиваться успеха и обретать счастье на жизненном пути, принося вам пользу на всю жизнь.

| Глава первая |

Часто проявляйте две добродетели: сострадание и терпимость

Глава 1. Две формы милосердия: сострадание и терпимость

Только обладая широким кругозором, человек может достичь высоких духовных высот

Нань Хуайцзинь однажды сказал, что многие люди кажутся сильными, но внутри они очень мелочны; они всю жизнь не могут выйти за пределы своего узкого круга, потому что слишком придирчиво относятся к тому, что другие делают им плохо. А способность терпеливо относиться к недостаткам других и проявлять великодушие — это на самом деле очень ценное качество человека.

Действительно, если оглянуться на историю, то многие успешные люди и великие деятели завоевали сердца людей и вошли в историю именно благодаря своей доброте и терпимости по отношению к другим.

В древнем Китае многие мудрые и добродетельные люди завоевали громкую славу благодаря своему терпеливому и широкому отношению к окружающим; поступки премьер-министра эпохи императора Сюаньцзуна из династии Мин, Ся Юаньцзи, заслуживают особого упоминания.

Ся Юаньцзи был уроженцем города Дэсин в провинции Цзянси; он отличался добродушием и обладал манерами древнего джентльмена. Даже став премьер-министром, он оставался чрезвычайно милосердным и терпимым по отношению к подчиненным.

Однажды Ся Юаньцзи совершал инспекционную поездку в Сучжоу и вежливо отказался от гостеприимства местных чиновников, пообедав лишь в гостинице. Повар приготовил слишком соленое блюдо, которое было для него несъедобным, но он ограничился белым рисом, чтобы утолить голод, не объясняя причины, чтобы повар не подвергся наказанию. Затем он отправился с инспекцией в Хуайинь, и во время отдыха в поле его лошадь неожиданно убежала; свита долго гналась за ней, но так и не вернулась. Ся Юаньцзи не мог не беспокоиться. В этот момент мимо проходил человек, и он обратился к нему с вопросом: «Простите, вы не видели впереди кого-нибудь, гонящегося за лошастью?» Едва он закончил говорить, как тот, неожиданно, с гневным взглядом ответил ему: «Кому какое дело, гонишь ты лошадь или корову? Убирайся! Мне ещё в путь. По-моему, ты сам похож на тупого быка!» В этот момент слуга как раз вернулся с погони за лошастью; услышав эти слова, он тут же схватил того человека и громко приказал ему преклонить колени и извиниться перед канцлером. Однако Ся Юаньцзи остановил его: «Возможно, он устал от долгого пути и поэтому, в порыве эмоций, не подумал, что говорит». Сказав это, он с улыбкой отпустил его.

Ещё одна история: однажды старый слуга запачкал подаренную ему императором одежду с золотыми нитями и, испугавшись, собрался сбежать. Узнав об этом, Ся Юаньцзи сказал ему: «Одежду можно постирать, зачем бежать?» Ещё однажды одна служанка случайно разбила его любимую чернильницу и пряталась, не смея показаться ему на глаза, но он послал к ней человека, чтобы утешить её: «Всё когда-нибудь ломается, я вовсе не обижаюсь на это!» В его доме, независимо от положения в иерархии, все жили в полном согласии.

Когда он ушел в отставку и возвращался на родину, остановившись в гостинице по пути, одна из его носков намокла, и он приказал слуге высушить её. Слуга по неосторожности сжег носок, но не осмелился об этом сообщить; только спустя долгое время он попросил кого-то передать им извинения. Он улыбнулся и сказал: «Почему ты не сказал мне об этом раньше?» С этими словами он бросил оставшуюся носочку в мусорное ведро. Вернувшись на родину, он каждый день беседовал и смеялся вместе с крестьянами и дровосеками, проявляя большую

сердечность; никто из посторонних не мог догадаться, что он когда-то был премьер-министром при дворе.

С древних времён и до наших дней многие мудрые министры и знаменитые полководцы отличались широтой духа. Они не придирались к мелочным промахам других и не тратили время и силы на то, чтобы в повседневной жизни придирались к мелочам и строго осуждать окружающих; они относились к жизни и к людям с терпеливым пониманием и мягким сочувствием. Такое невозмутимое величие и безграничная широта духа принесли им всеобщее уважение.

Мы все читали «Роман о Трёх царствах», и в истории о сотрудничестве Цао Цао и Чжан Сюй великодушие Цао Цао, достойное великого полководца, позволило нам увидеть другую сторону этого амбициозного лидера.

Чжан Сюй был заклятым врагом Цао Цао; между ними существовала глубокая вражда, ведь сын и племянник Цао Цао погибли от руки Чжан Сюя. Однако перед битвой при Гуанду, чтобы победить Юань Шао, Цао Цао, учитывая уникальные полководческие способности Чжан Сюя, добровольно отказался от прошлых обид и вражды, объединился с Чжан Сюем и присвоил ему титул Великого генерала Янчэн. Он сказал Чжан Сю: «Не затаивай в сердце мелких проступков». Чжан Сю был глубоко тронут и впоследствии проявил огромную самоотдачу в битве при Гуанду и в походах против Юань Шао.

Оглядываясь на историю, мы видим, что зачастую для покорения человека требуется не сила оружия, а великодушие и широта взглядов — вот самое мощное оружие. В повседневной жизни также нетрудно заметить, что широта взглядов способна развеять враждебность, напряжённость и неприятные эмоции; она может вызвать у оппонента чувство вины, побудить его проявить «доброжелательность» по отношению к вам или даже «подчиниться». Поэтому Нань Хуайцзинь верно заметил: чем мудрее человек, тем шире его душа и тем больше он способен с великодушием принимать все, что происходит в мире. Ведь такие люди глубоко понимают мир и человеческие отношения, видят суть вещей, мыслят широко и умеют отпускать; а также потому, что они очень мудро осознали: «В жизни уступить на шаг — это проявление мудрости, а отступление — основа прогресса; относиться к людям на долю терпимее — это счастье, а приносить пользу другим — основа пользы для себя.» И в этом заключается великая мудрость жизни: именно такие люди лучше всего понимают жизнь.

Точно так же ещё одно значение широты взглядов заключается в том, чтобы не придавать чрезмерного значения мнению окружающих. Есть поговорка: «В мире и так нет проблем, их создают сами посредственные люди». Если вы слишком заботитесь о том, что говорят другие, слишком заботитесь о том, как на вас смотрят, слишком боитесь, что вас упрекнут, и из-за этого вините себя, слишком боитесь, что над вами будут смеяться, и из-за этого чувствуете неполноценность, или даже слишком боитесь позора и замыкаетесь в себе, то вы навязываете себе лишние страдания, и такая жизнь «не стоит того».

Нань Хуайцзинь однажды рассказал такую историю:

Однажды чань-мастер Бай Юнь Шоудуан сидел напротив своего учителя, чань-мастера Ян Ци Фанхуэя. Ян Ци спросил: «Слышал, что твой прежний учитель, монах Тулин Юй, при достижении просветления произнес один стих. Ты его помнишь?»

«Помню, помню», — ответил Бай Юнь. «Этот стих звучал так: „У меня есть одна жемчужина, долгое время заключённая в оковах мирских забот; однажды, когда пыль рассеялась, она засияла и озарила горы, реки и звёзды“». В голосе Бай Юня слышалась нотка самодовольства.

Услышав это, Ян Ци несколько раз громко рассмеялся, а затем, не сказав ни слова, ушёл.

Бай Юнь застыл на месте, не понимая, почему учитель смеялся. Он долго размышлял, но так и не смог понять причину, и в душе у него началось беспокойство. С тех пор он весь день размышлял над смехом учителя, но никак не мог понять смысл его громкого смеха.

Ночью Бай Юнь ворочался с боку на бок, никак не мог заснуть. На следующий день он больше не выдержал и ранним утром пошёл спросить у учителя, почему тот смеялся.

Чань-мастер Ян Ци засмеялся ещё громче и сказал своему ученику, у которого от бессонницы под глазами появились темные круги: «Мне было смешно, и я засмеялся. Разве ты боишься, что над тобой будут смеяться?» Услышав это, Бай Юнь вдруг всё понял.

Эта история показывает, что над некоторыми вещами не стоит слишком много размышлять: каждый человек по-своему подходит к размышлениям, и способы их выражения у всех разные.

Нань Хуайцинъ прекрасно понимал путь широкой душевной терпимости, поэтому его духовный уровень был очень высок — далеко не по силам нам, обычным людям. Но мы можем прислушаться к его мудрым словам, смотреть на мир и на других с терпимостью, оставаться невозмутимыми перед успехами и неудачами, искренне быть самими собой, не жить под влиянием чужих взглядов и отношений — тогда нас не будет ничего беспокоить. Конечно, страдания и беспокойства, трудности и препятствия, неудачи и успехи... — все это неизбежные этапы жизни; жизнь порой бывает непредсказуемой, поэтому только широта духа поможет нам обрести более насыщенную жизнь.

Терпимость — это мудрый подход к жизни

Многие люди в жизни любят затаивать обиды, часто устраивают грандиозные ссоры из-за мелочей, что становится препятствием в их межличностных отношениях и приводит к тому, что вокруг них нет друзей, а есть только противники. Нань Хуайцзинь часто наставлял своих учеников: привычка заводить врагов может только усугубить ваше страдание, и такой характер не является хорошим. Независимо от причин, узколобие никогда не оправдывает себя — оно подобно токсину, отравляющему кровь и клетки, которое влияет на здоровье тела и духа человека и подтачивает его изначально мягкий характер.

Один из медицинских институтов провёл исследование, в отчёте о котором говорилось: «По сравнению с людьми, настроенными более позитивно, те, кто питает обиду, чаще попадают в больницу». Эксперименты, проведённые медицинскими работниками, показали, что главной причиной гипертонии является именно то, что человек внешне кажется спокойным, но внутри мучается от сильной обиды. Исследования показывают, что головные боли, расстройства пищеварения, бессонница и сильная усталость — это типичные физические симптомы у людей, питающих обиду.

Нань Хуайцзинь также рассказывал следующую историю:

Однажды он получил письмо от друга, жаждавшего наставления, в котором тот писал: «Я навсегда запомню, как в день моего дня рождения моя недавно вышедшая замуж невестка и мой брат вместе уехали в путешествие, не сказав мне ни слова поздравления». Нань Хуайцзинь сказал, что почувствовал, как в словах этого человека таились семена обиды, а это, как правило, является ядом, отравляющим тело. И действительно, этот друг обращался к нему за помощью в обретении душевного освобождения, поскольку, по его словам, некоторые обиды со стороны близких нанесли ему огромный душевный ущерб, и он долго не мог с этим смириться. Нань Хуайцзинь сказал этому другу, что ненависть приводит лишь к повторной травме, и потеря превышает выгоду. А прощение — это не то, чтобы дать другому шанс на спасение, а то, чтобы дать его себе; отпустить обиду — это не освободить другого, а освободить себя, вырвать своё сердце из безвыходной боли и облегчить себе жизнь.

В жизни мы не можем избежать обвинений, обид и прочих неблагоприятных для нас событий, но мы не должны из-за этого сеять в своей душе семена ненависти, потому что это только приведет к тому, что в нашей душе и духе запустятся ядовитые лозы, а мысли наполнятся печалью и страданием. Поэтому, чтобы наша душа могла здоровым образом развиваться, как только мы обнаруживаем семена ненависти, мы не должны позволять им тайно прорасти; самый лучший способ — это отбросить их и забыть о них. Многие разумные люди не ограничиваются лишь избавлением от старой обиды; они также постоянно наполняют свою душу терпимостью и пониманием, любовью и искренностью. Таким образом, когда любви становится всё больше, ненависть вытесняется.

Наше сердце подобно сосуду: нам не нужно упорно и целенаправленно искать понимания и заботы, достаточно просто постоянно наполнять душу терпимостью и питать сердце заботой — тогда у ненависти естественным образом не останется места.

Есть такая история:

Давным-давно жил король по имени Чаншоу. Во время одной из войн он был захвачен злобным королём соседнего государства. Сын Чаншоу, Чаншэн, узнав, что его отец попал в плен к злобному королю, поспешил проникнуть в соседнее государство, чтобы разведать обстановку.

Войдя в город, Чаншэн увидел, что его отец связан и его собираются казнить, и его сердце наполнилось глубокой скорбью.

Царь Чаншоу сразу заметил своего сына, затерявшегося в толпе. Опасаясь, что сын в будущем отомстит за него, он вздохнул, возрев на небо, и громко воскликнул: «Величайшая сыновняя преданность — это дать отцу умереть без обид. Сын мой! Ни в коем случае не мсти за меня, только так я смогу умереть без печали; если же ты настаиваешь на мести, то и после смерти я не найду покоя!»

После смерти царя Чаншоу Чаншэн не мог обрести душевного покоя. Он думал: «Мой отец был милосердным и верным своим принципам, а злой царь бесчинствовал и убил его. Хотя отец был милосерден и не хотел, чтобы я мстил, я, как сын, если не убью Злого царя, чтобы отомстить за смерть отца, с каким лицом я смогу дальше жить в этом мире?» Приняв решение, Чаншэн тайно вернулся в соседнее царство, чтобы найти возможность отомстить.

У Злого короля был один вельможа, которому не хватало повара; узнав об этом, Чаншэн устроился к нему на службу в качестве повара. Поскольку Чаншэн прекрасно готовил, он очень понравился вельможе. Позже вельможа порекомендовал его Злому королю, и тот, попробовав блюда Чаншэна, привёз его во дворец, поручив ему готовить исключительно для себя. Чаншэн успешно приблизился к Злому королю и начал искать подходящий момент для нападения.

Однажды, воспользовавшись моментом, когда злой король отдыхал, Чаншэн собрался вытащить меч, чтобы убить его, но вспомнил напутствие отца на смертном одре и невольно засомневался, поэтому снова убрал меч. Так повторилось несколько раз. Чаншэн долго размышлял и пришёл к выводу, что не может послушаться отцовского приказа. Наконец он глубоко вздохнул, бросил меч на землю и решил не убивать злого короля.

Злой король внезапно проснулся и сказал Чаншэну: «Мне приснился сон: сын Короля Долголетия хотел убить меня, но, не знаю почему, простил меня и больше не собирается убивать».

Тогда Чаншэн сказал: «На самом деле я и есть Чаншэн, сын Царя Долголетия. Изначально я хотел убить тебя, пока ты крепко спишь, чтобы отомстить за своего отца, но отец на смертном одре неоднократно наставлял меня не мстить. Я просто не могу не послушаться его слов, поэтому решил не убивать тебя. Теперь я рассказал тебе всё, пожалуйста, убей меня! Когда я умру, ты будешь в безопасности, а я избавлюсь от позора неблагодарного сына».

Услышав это, Злой Царь был глубоко тронут и очень раскаялся. Он сказал: «Вы с отцом поступили благородно. Сегодня моя жизнь уже была в твоих руках, но ты проявил милосердие, помнил последние слова своего отца и не стал причинять мне вреда — я бесконечно благодарен тебе. Я хочу стать твоим братом, и отныне, если какое-либо другое государство осмелится напасть на твою страну, я обязательно приду на помощь».

С тех пор обе страны поддерживали дружеские отношения, поддерживали мирные связи, а люди жили в достатке и благополучии, наслаждаясь мирной жизнью.

Эта история учит людей следующему: когда же закончится бесконечный круг мести? Если питать ненависть и стремиться к мести, это, хотя и может избавить от собственной злобы, даёт лишь временное облегчение, за которым следует бесконечный круг вражды. А прощать других — значит делать добро самому себе. Человек, неспособный простить других, не может обрести счастье. В жизни есть много простой мудрости, и терпимость — один из самых мудрых способов вести себя в этом мире.

Знать легко, а делать трудно: импульсивность — это природа человека, которую трудно преодолеть. Нань Хуайцзинь неоднократно наставлял своих учеников: чтобы сохранить здоровый дух и тело, чтобы реализовать свои идеалы и стремления, научитесь прощать тех, кто когда-то причинил вам боль, и забудьте о ненависти! Даже когда кто-то ущемляет ваши интересы, вы должны относиться к нему с терпимостью. Тогда не только ваша душа обретет свободу, но и ваша терпимость сможет спасти те «заблудшие» души.

Мы пришли в этот мир, чтобы наслаждаться его красотой и теплыми дружескими отношениями, поэтому к мелочным и незначительным делам нужно научиться относиться с лег-

костью, улыбаясь и не принимая их близко к сердцу. Мы должны помнить наставления Нань Хуайцзиня: возвышать свои чувства с помощью сострадания и преобразовывать обиды с помощью широты духа. Тогда, сталкиваясь с трудностями, мы не будем чувствовать себя ущемлёнными и не будем испытывать страданий; у нас будет всё больше друзей, а смех будет сопровождать нас на протяжении всей жизни.

Только не придавая значения мелочам, можно почувствовать счастье

В жизни многие люди часто слишком много придираются: между друзьями, коллегами и даже между влюблёнными люди считают, кто больше, а кто меньше получил. В результате, из-за постоянных придинок между людьми неизбежно возникают те или иные трения, которые могут привести даже к разрыву отношений между братьями или к вражде между родственниками!

Нань Хуайцинзнь считал, что настоящее счастье в этом мире часто заключается не в том, чтобы получить много, а в том, чтобы мало придираться! Перед лицом выгоды стоит немного уступить: хотя вы и откажетесь от чего-то, зато обретете теплые дружеские отношения!

Вот одна такая новость:

Три дочери пожилого господина Чжана из одного города дошли до суда из-за компенсации за снос двух старых домов их отца. Господин Чжан был пенсионером, бывшим рабочим городской текстильной фабрики. Недавно он внезапно тяжело заболел и скоропостижно скончался. Поскольку завещания не было, три дочери начали бесконечные споры из-за этой компенсации и даже вступили в ожесточенную драку. В результате сын старшей дочери нанёс двум своим тётям лёгкие телесные повреждения. Младшая дочь, в порыве гнева, подала в суд на старшую сестру и своего племянника. В конце концов дело дошло до суда, и только благодаря посредничеству судьи три сестры смогли прийти к соглашению.

Подобных случаев в реальной жизни становится всё больше, и, помимо шока, это не может не вызвать внутреннего размышления: что является самым важным в жизни? Как следует соотносить материальные интересы и родственные узы, как сделать выбор? Действительно ли нравы деградируют, или мы сами потеряли ориентиры?

На самом деле, в бескрайнем море людей родные сестры — это счастье, на которое нужно было заслужить несколькими жизнями! К тому же их старый отец уже ушел из жизни, и сестры должны были бы быть еще ближе друг к другу. Однако на весах семейных уз и материальных интересов они, напротив, не смогли понять, что важнее: чувства или деньги. Так же, как в этой истории, когда три сестры из-за компенсации за снос двух старых домов полностью утратили свои родственные узы. Задумайтесь: разве можно купить кровные узы и любовь между родными за деньги? Есть поговорка: «Кровные узы крепче воды». Братья и сестры должны быть единым целым, поддерживать друг друга, заботиться друг о друге и идти по жизни рука об руку — вот что значит не зря быть родными из одной матери!

Нань Хуайцинзнь верно заметил: чем больше человек придирается, тем дальше он удаляется от счастья; только не придираясь, можно избежать большей боли. Не придираться — это одна из величайших мудростей жизни, и этот принцип следует применять ко всем: к родственникам, друзьям, соседям, коллегам, и даже к родителям или любимому супругу.

Прошло уже 12 лет с момента свадьбы, но Цинь и Ду по-прежнему относятся друг к другу с таким же уважением, как и в первые дни брака. А ещё больше Ду трогает то, как Цинь всегда поддерживала и понимала его младшего брата.

У Ду два брата, младший из которых младше его на пять лет. Когда он женился на Цинь, младший брат учился в университете, а родители уже были в преклонном возрасте. Ежегодные расходы на обучение и проживание младшего брата, составлявшие более 10 000 юаней, полностью покрывались из зарплаты Ду. Цинь никогда не возражала против этого.

Через 4 года, когда у Ду и Цинь наконец появились небольшие сбережения, младший брат снова собирался жениться, а семья невесты требовала 20 000 юаней в качестве приданого, но в то время все деньги отца ушли на лечение матери. И снова Цинь сама предложила взять

деньги из семейного бюджета, чтобы устроить брату свадьбу. Она сказала: «Пока мы ещё не разделили имущество, давайте возьмём эти деньги — в конце концов, младшему брату нужно жениться».

На следующий год после свадьбы младшего брата братья разделили имущество. У отца было две квартиры: обе с тремя комнатами, но одна по площади больше, а другая — чуть меньше. Цинь сказала: «У младшего брата скромные средства, пусть он живет в большей, а мы пока будем жить в меньшей — в ней вполне хватит места ». Младший брат был ей за это очень благодарен.

Сейчас младший брат уже четыре года как женат. Братья по-прежнему отлично ладят друг с другом: если возникает какая-то проблема, они садятся вместе и обсуждают, как ее решить. Хотя обе семьи не особо богаты, братья живут в гармонии, а невестки поддерживают теплые отношения — и, по их мнению, это ценнее всего на свете.

Действительно, если относиться к людям и делам с меньшей придирчивостью и большей широтой взглядов, страдания рассеются, как дым, а счастье придет само собой. Однако многие люди в жизни упорно не хотят этого понимать и запутываются в своих придирках.

Одна молодая женщина постоянно жаловалась, что её муж зарабатывает слишком мало, и упрекала его в том, что он не может обеспечить ей жизнь, достойную аристократки. Из-за этого между ними часто возникали ссоры и споры, которые в конце концов привели их в суд, где они собирались развестись.

Тогда одна из её ближайших подруг посоветовала ей: «Чтобы семья была счастливой, нельзя слишком много придираться! Если мы всегда считаем, что сами жертвуем слишком много, и хотим, чтобы другие жертвовали так же, как мы, то мы ошибаемся! Зачастую мы слишком мало думаем о других и не ставим себя на место другого человека. Раньше я тоже всегда жаловалась, что мой муж мало зарабатывает и не чувствует ответственности, но он всегда был рядом со мной и не бросал меня — разве это не самая большая ответственность? Поэтому впоследствии я перестала на него жаловаться. В свободное время я вспоминаю о том, как он ко мне добр, как нежен, как заботлив и внимателен; вспоминаю его каждое движение и улыбку, его детскую улыбку, его шалости. Чем больше я об этом думаю, тем легче и спокойнее мне становится. Мужчины — тоже люди, у них бывают те или иные недостатки, они бывают вспыльчивыми и очень заботятся о своем «лице». Не стоит слишком придираться к этому — на самом деле, чем меньше мы придираемся к его ошибкам, тем больше у нас общих интересов, и чувства естественным образом углубляются. Многие семьи распадаются не из-за каких-то серьезных конфликтов, а именно из-за мелочей. Изначально это не было чем-то серьезным, но одна из сторон или обе упорно придираются, не отступают, и чем больше они придираются, тем больше страдают отношения, пока в конце концов не доходят до точки невозврата».

Выслушав слова подруги, женщина согласилась с этим и, обрадовавшись, пошла домой, чтобы поговорить с мужем.

Трения и противоречия между людьми — это обычное явление. Если мы будем придираться ко всему и злиться по каждому поводу, то придираться и злиться не перестанем. Поэтому вместо того, чтобы тратить время на такие мелочи, лучше забыть о них и наполнить своё сердце другими радостными моментами — это пойдет на пользу и другим, и нам самим. Если мы будем постоянно придираться к родным, друзьям, коллегам... мелочно придираться ко всему, то нас просто погубит гнев.

Даже сталкиваясь с необоснованными насмешками и оскорблениями со стороны других, нам не стоит обращать на них внимания, ведь когда мы остаемся верными себе и не поддаемся гневу из-за злобных высказываний других, на самом деле никто не сможет повлиять на нашу жизнь.

Если не придираться к близким, то тем более не стоит придираться на работе. Если постоянно жаловаться на плохие условия труда, считать, что сверхурочная работа и задачи слиш-

ком тяжелые, времени не хватает, давление слишком велико, а зарплата слишком мала — то работа, естественно, превратится в невыносимую тяготу.

Бывший вице-президент Baidu Юй Цзюнь в своё время написал в своём резюме:

«Я без ума от поисковых систем. Если речь идет о поиске, я не придираюсь к месту работы (будь то на краю света или в огне и воде), не придираюсь к должности (неважно, высокая она или низкая, престижная или скромная, главное — чтобы была связана с поиском), не придираюсь к зарплате (главное, чтобы хватало на еду, жилье и транспорт в данном регионе) и не придираюсь к интенсивности работы (в любом случае я уже привык к 14-часовому рабочему дню)».

Четыре «не важен» подряд ярко отражают безграничную любовь Юй Цзюня к поисковому делу. Поэтому его последующий успех был вполне предсказуем. Если бы мы все, как Юй Цзюнь, не придавали слишком большого значения мелочам в работе, то работа стала бы для нас источником радости и удовольствия.

В жизни многое кажется нам недостатком или несовершенством, но если мы будем относиться к этому с широким кругозором и смотреть на вещи с открытым сердцем, то обнаружим, что жизнь станет гораздо прекраснее, а мы сами сможем испытать больше радости. В таком случае, «зачем же мучиться?»

Поэтому давайте запомним: настоящее счастье в этом мире часто заключается не в том, чтобы получить много, а в том, чтобы мало придирааться!

Терпимость дарит беззаботную жизнь

Люди живут в обществе, и между ними часто возникают конфликты из-за неспособности простить друг другу некоторые «неуступки». В таких ситуациях, если не научиться терпимости, это нанесет обеим сторонам непоправимый ущерб. Поэтому Нань Хуайцинъ однажды сказал: терпимость позволяет человеку относиться к происходящему спокойно и с достоинством, что приводит к беззаботной жизни. Этими словами он, по сути, учит нас относиться к людям с мирным сердцем.

«Море вмещает все реки, и именно в терпимости заключается его величие» — терпимость является высоким нравственным качеством и уровнем мудрости. У человека с широким кругозором любовь к ближним часто превосходит обиду. Терпимые люди оптимистичны и открыты; они проявляют терпение, не впадая в печаль, не унывают, не нервничают и не злятся; они утешают своих спутников жизни и близких, указывая на их недостатки с любовью, объясняя им разумные доводы и обращаясь к их чувствам, так что слушатели тронуты, испытывают уважение и следуют их советам. В отношениях с другими людьми у них нет эмоциональных барьеров, противостояния в поступках или психологической обиды, и всё это благодаря их широте духа.

В Китае есть старинная пословица: «В животе премьер-министра можно удержать лодку», — она как раз и говорит о принципе терпимости.

В государстве Шу периода «Трёх царств» после смерти Чжугэ Ляна управление делами государства было возложено на Цзян Ваня. Среди его подчинённых был человек по имени Ян Си, отличавшийся замкнутым характером и неразговорчивостью.

Когда Цзян Ван обращался к нему, тот часто лишь кивал в ответ, не произнося ни слова. Кому-то это не понравилось, и он за спиной Цзян Вана пробурчал: «Ян Си так неуважительно к вам относится — это просто недопустимо!» Цзян Ван спокойно улыбнулся и сказал: «У каждого человека свой характер и свои особенности. Если заставить Ян Си хвалить меня в лицо, это не соответствовало бы его натуре; если заставить его критиковать меня при всех, он посчитал бы, что ставит меня в неловкое положение. Поэтому ему ничего не оставалось, как промолчать. На самом деле, именно в этом и заключается ценность его характера». Позже кто-то похвалил Цзян Ваня, сказав: «У премьер-министра душа так широка, что в ней можно плавать на корабле».

В жизни каждого человека бывают ситуации, когда его личные интересы умышленно или неумышленно ущемляются другими. Но если человек, как Цзян Вань, сможет найти аргумент, уравновешивающий его душевное состояние, и убедить себя, то он сможет развеять все внутреннее недовольство и обиду и отреагировать на это терпеливой улыбкой.

Есть ещё одна легенда о Конфуции:

В эпоху Весенних и Осенних и Воюющих царств Конфуций однажды потерял своих учеников в государстве Чжэн и был вынужден в одиночестве ждать у восточных ворот города.

Один житель Чжэн сказал ученику Конфуция Цзыгуну: «У восточных ворот стоит человек, уродливый на вид, измученный, словно бездомная собака».

Позже Цзыгун передал эти слова своему учителю, и Конфуций спокойно улыбнулся: «Говорят, я похож на бездомную собаку? Действительно так, именно так!»

Конфуций, великий учитель своего времени, сумел с улыбкой отнестись к таким оскорбительным словам в присутствии своих учеников, что действительно продемонстрировал достоинство настоящего наставника. Эта история широко известна, и в последующие века Конфуция прославили как образец терпимости и милосердия — и он действительно достоин этого имени.

О терпимости говорить легко, но проявлять её на деле не так просто. Чтобы развить и укрепить эту благородную черту характера, человеку приходится проходить в жизни всевозможные испытания: унижения, преследования, отчуждение, месть... Независимо от того, что говорят или делают другие, даже если в груди бушует прилив эмоций, нужно крепко зажать рот, взять себя в руки, успокоиться, сдерживать бурный гнев, подавить тревогу, противостоять порывам нетерпения и опрометчивости и контролировать свои эмоции.

На самом деле в мире нет препятствий, которые нельзя было бы преодолеть. Когда другие причиняют вам боль, не считайте, что «пойти на уступки» — это что-то страшное. В жизни девять из десяти событий сопровождаются трудностями, поэтому постарайтесь быть более терпимыми: это не только подарит вам хорошее настроение, но и станет отличной возможностью сделать свою жизнь более легкой. По-настоящему зрелый и культурный человек — это тот, кто способен терпеть временное унижение и сдерживать гнев. Поэтому, не научившись терпению, вы теряете только собственное настроение, а плохое настроение неизбежно приводит к ещё худшим последствиям. Терпение — это как лекарство: оно не требует слов — достаточно успокоиться и отнестись к ситуации с улыбкой. Если бы все люди в обществе научились терпению, в мире стало бы гораздо меньше ненужных конфликтов.

Начните с себя, относитесь к другим с терпимостью, и вы обязательно получите много неожиданных результатов. Это не только откроет для вас новую перспективу, но и позволит увидеть более широкий горизонт.

Относитесь с добротой к каждому человеку рядом с вами

Нань Хуайцинъ отмечал: в мире есть два типа людей — оптимисты и пессимисты. Их взгляды на вещи, людей и события различаются, и результаты, к которым они приходят, также различаются; именно в этом и заключается основная грань между страданием и счастьем.

Нань Хуайцинъ считал, что самое важное в жизни — относиться с добротой к каждому человеку рядом с вами, больше понимать и уважать других, замечать их достоинства, а не обращать внимание на их недостатки.

Возможно, следующая история станет для нас поучительной: на одной из довольно оживлённых улиц писатель всегда замечал, что у одного художника дела идут на удивление хорошо. Вокруг его лотка собиралась большая толпа, в то время как у других лотков людей было очень мало.

Однажды писатель тоже протиснулся в толпу, чтобы разобраться в происходящем.

«Нарисуйте и меня!» — молодой парень первым успел занять место на деревянном стульчике. Он был неряшливо одет, с острым носом и выпуклыми щеками, и выглядел весьма неприятно. Писатель про себя подумал: «С таким видом позировать на публике — это просто позор!»

Художник внимательно осмотрел молодого человека с ног до головы, не обращая внимания на окружающих, а затем дал ему указания, как правильно расположить тело и направление взгляда. Когда всё было готово, художник приступил к рисованию. Через несколько минут картина оказалась в руках молодого человека.

Все потянулись поближе, чтобы полюбоваться картиной. Вау! Похож как две капли воды! Таково было первое впечатление зрителей. Молодой человек чем-то напоминал японского киноактёра Такакуру Кэна, а чёткие черты лица и блестящие глаза на картине ещё больше подчеркивали его особенности. Молодой человек долго разглядывал картину, улыбаясь от уха до уха и выглядя очень довольным.

Затем под кистью художника пузатый бизнесмен тоже превратился в добродушного человека с ласковым взглядом и приветливой улыбкой; а крупный мужчина был изображён как бесстрашный и прямолинейный, внушающий уважение, словно герой из романа «Лиангшань»...

Писатель всё понял. Гениальность этого художника заключалась в том, что он всегда умел с душой уловить самые прекрасные черты характера своих моделей, а затем преувеличить их, поэтому его картины пользовались всеобщей популярностью.

В жизни нет ни идеальных людей, ни совершенно порочных. Практически у каждого можно найти как достоинства, так и недостатки. Поэтому, если мы сможем смотреть на каждого человека вокруг с доброжелательностью, мы обязательно найдём в них яркие черты и почувствуем их лучшие стороны.

Как гласит пословица: «В слишком чистой воде нет рыбы, а у слишком придирчивого человека нет друзей». Основное отношение человека к жизни должно заключаться в умении с достоинством принимать и хорошее, и плохое. Относясь к окружающим, не стоит считать других чрезмерно плохими или, считая себя выше, смотреть на них свысока. Если вы заметили, что ваши отношения с окружающими не складываются, обязательно попробуйте найти причину в себе: возможно, именно ваше недружелюбное отношение привело к тому, что у вас появилось слишком много врагов.

Например, когда вы с пренебрежением относитесь к речи и поведению коллег, вы создаете дистанцию между собой и ними под видом так называемой «высокодуховности» — даже если их разговоры и могут быть вульгарными. Например, когда вы многословно хвастаетесь и

демонстрируете себя, как будто вокруг никого нет, ваше высокомерное поведение может принести вам репутацию заносчивого человека — даже если вы действительно обладаете выдающимся талантом.

Например, когда вы смотрите на людей свысока и разговариваете с ними резким тоном, вы тем самым изолируете себя; например, когда вы поднимаете брови и широко раскрываете глаза, ваши отношения с окружающими уже находятся в опасности.

Человек, если только он не укрылся в глухих горах или лесах, живя в одиночестве вдали от мира, всегда вынужден общаться с родственниками, друзьями, земляками, однокурсниками и коллегами. Характер и нрав, стремления и увлечения, знания и интересы, нравственные качества и внешность у людей обязательно бывают самыми разными. Бог не может создать десять одинаковых людей — каждый из нас уникален. Нужно признать, что окружающие нас люди играют самые разные роли, а значит, обладают разными чертами личности. Это не зависит от нас, и нам остается только принять эту реальность.

Вы можете не одобрять то, что диско-танцы утратили свою прежнюю сущность и превратились в гимнастику для пожилых, но у вас нет никаких оснований ненавидеть тех, кто танцует такие танцы — просто не смотрите на них; если же вы сможете пробудить интерес других своими изящными па вальса или танго и стать для них тренером, то вы сблизитесь с ними.

Поэтому в повседневных мелочах вам нужно уметь превращать неблагоприятные обстоятельства в благоприятные и самостоятельно создавать гармоничную межличностную атмосферу. Кроме того, ваши ожидания не должны быть слишком высокими: вам никогда не удастся добиться, чтобы все говорили о вас только хорошее. А когда мы сотрудничаем с другими, тем более важно добиваться взаимовыгодного результата и учитывать интересы собеседника.

Умение терпеливо относиться к другим — это добродетель.

Сдержанность отражает уровень воспитания и способности человека.

Живя в этом многогранном и сложном мире, мы поддерживаем бесчисленные связи с другими людьми, и столкновения, а также небольшие трения неизбежны. В таких ситуациях, если стороны не идут на уступки и не проявляют терпения и терпимости, то и та сторона, которая права, и та, которая придумывает оправдания, будут упорно отстаивать свою точку зрения. В итоге спор может так и остаться безрезультатным, а мелкие противоречия могут даже обостриться, приведя к взаимным потерям и ущербу для обеих сторон. Нань Хуайцзинь считал: человек должен обладать элементарными качествами характера; грубые и деспотичные методы не являются коренным решением проблем, а человек с высокими нравственными качествами никогда не прибегает к простым и грубым способам, а выбирает путь терпения и уступчивости. Терпение подобно пословице: «Сделай шаг назад — и перед тобой откроется бескрайний простор; потерпи на мгновение — и ветер утихнет, а волны успокоятся». Если сравнивать, что выгоднее, то ответ очевиден.

Если оглянуться на историю, то все герои и выдающиеся личности, прославившиеся в мире и вошедшие в анналы истории, все без исключения обладали способностью «терпеть». В жизни человека, когда он взвешивает жизнь и смерть, выгоду и ущерб, счастье и несчастье — будь то в масштабах отдельного человека или всего мира и государства — ничто не обходится без «терпения». Многие считают иероглиф «терпение» истинным канон самосовершенствования и основой жизни; они полагают, что «терпение» — это важнейшая задача в формировании душевного равновесия, залог благополучия и существования, источник гармонии в отношениях с окружающими и мощное орудие для достижения великих дел.

Один из пяти гегемонов периода Весны и Осени, Цзинь Вэньгун, настоящее имя которого было Чжунэр, до вступления на престол был вынужден скитаться по миру, спасаясь от преследования своего младшего брата Иву. Однажды он со своими спутниками проходил мимо одного места; поскольку у них закончились запасы продовольствия, они обратились к крестьянину, работавшему в поле, с просьбой дать им немного еды, но тот подал им горсть земли.

Столкнувшись с насмешкой крестьянина, Чжунэр не смог сдержать гнева и хотел ударить его. Его спутник Ху Янь немедленно остановил его, сказав: «Государь, эта земля символизирует землю, и это означает, что вы скоро станете царем — это благоприятный знак!» Услышав это, Чжунэр не только сразу успокоился, но и с почтением сохранил эту землю.

Ху Янь, обладая духом терпения и уступчивости, с помощью мудрости разрядил неловкую ситуацию, что свидетельствовало о его широких взглядах. Из этого видно, что терпение и уступчивость — это великодушные мудрого человека и самообладание сильного человека; они не означают ни трусости, ни неспособности, а являются лучшим лекарством от страданий и оберегом, обеспечивающим покой на всю жизнь.

В «Записках из Юпу» рассказывается история о терпеливости Ян Чжу по отношению к соседу.

У соседа Ян Чжу пропала курица, и он обвинил семью Ян в краже, обрушив на них ругательства. Члены семьи, не выдержав возмущения, рассказали об этом Ян Чжу, желая, чтобы он пошел к соседу и выяснил отношения. Но Ян Чжу ответил: «Ведь не только наша семья носит фамилию Ян, откуда ему знать, что он ругает именно нас? Пусть ругает, сколько хочет!»

Был ещё один сосед, который каждый раз, когда шёл дождь, сметал воду, скопившуюся в его дворе, в дом Ян Чжу, так что дом Ян Чжу напоминал затопленное место и страдал от наводнения. Семья рассказала об этом Ян Чжу, но он утешил их, сказав: «Дождливых дней всё-таки меньше, чем солнечных».

Со временем соседи были так тронуты терпением и терпимостью Ян Чжу, что один за другим приходили к нему домой, чтобы извиниться. Однажды банда воров замыслила ограбить дом Ян Чжу, но соседи, узнав об этом, сами организовались и устроили ночное дежурство, чтобы защитить семью Ян от грабителей, благодаря чему семья избежала этой беды.

В жизни во многих случаях следует терпеть, когда нужно терпеть, и уступать, когда можно уступить. Умение проявлять терпение и великодушие — это не только высокий уровень душевного развития, но и проявление мудрости. Человек, достигший такого уровня, избавляется от многих беспокойств и вспыльчивости и обретает более яркую жизнь.

Следующая история, возможно, станет для нас ещё большим источником вдохновения.

В древности один помещик переходил по однобревенному мосту и, пройдя всего несколько шагов, встретил беременную женщину. Помещик очень вежливо развернулся и вернулся к началу моста, чтобы пропустить беременную. Как только она перешла мост, помещик снова ступил на мост. Дойдя до середины моста, он встретил дровосека, несущего вяза дров. Не говоря ни слова, он вернулся к началу моста, чтобы пропустить дровосека. В третий раз он уже не стал поспешно выходить на мост, а дождался, пока все люди с моста уйдут, и только тогда поспешно перешёл его. Когда он уже почти дошёл до начала моста, ему навстречу вышел крестьянин, толкающий одноколёсную тележку. На этот раз он не захотел возвращаться, снял шляпу и сказал крестьянину: ««Видишь, я уже почти у входа на мост, не мог бы ты пропустить меня вперед?» Крестьянин не согласился, прищурился и сказал: «Разве ты не видишь, что я толкаю тележку на рынок?» Разговор не пошел, и между ними завязался спор. В этот момент по реке проплыла маленькая лодка, в которой сидел полный монах; она как раз подошла к мосту, и оба мужчины, не договорившись между собой, обратились к монаху с просьбой рассудить их.

Монах сложил ладони, посмотрел на крестьянина и спросил его: «Тебе действительно так спешится?» Крестьянин ответил: «Мне действительно очень спешится, если опоздаю, то не успею на ярмарку». Монах сказал: «Раз тебе так спешится на ярмарку, почему бы тебе не уступить дорогу помещику как можно скорее? Тебе нужно всего лишь отойти на несколько шагов, и он пройдет, разве так ты не сможешь перейти мост пораньше?»

Крестьянин промолчал, и монах, улыбаясь, обратился к помещику: «Почему ты хочешь, чтобы крестьянин уступил тебе дорогу? Только потому, что ты уже почти у подножия моста?»

Местный знаток возразил: «До этого я уже уступал дорогу многим людям, и если я уступлю ещё и крестьянину, то так и не перейду мост».

«Значит, ты сейчас уже перешёл?» — переспросил монах. «Раз ты уже уступил дорогу стольким людям, то уступив ещё раз крестьянину, даже если не сможешь перейти мост, ты, по крайней мере, сохранишь своё достоинство. Почему бы не сделать это?» От этого вопроса лицо помещика покраснело.

Если вникнуть в эту историю, то становится ясно: на самом деле в жизни многое проходит, если просто немного потерпеть и уступить, но нам иногда не хватает для этого широты взглядов и великодушия. Как и в приведенной истории с помещиком и крестьянином: помещик уступил несколько раз, но потом отказался уступать дальше, а крестьянин тоже не сдался, в результате чего ни один из них не смог перейти мост. Нельзя не сказать, что участники этой ситуации были ослеплены собственными эмоциями и обоим не хватало жизненной мудрости. На самом деле в межличностных отношениях терпение и уступчивость играют важную роль: «сделать шаг назад» — это удобно как для других, так и для самого себя.

Уступчивость — это искусство стратегии, воплощение мудрости. «Лук, перенатянутый, ломается, а меч, слишком жёсткий, ломается» — тот, кто умеет уступать, стремится к великой мудрости и мужеству; мы ни в коем случае не должны быть горячими и опрометчивыми людьми. Уступчивость — это широта духа и способность принять всё.

Горькая улыбка — это уступчивость, слова «ничего страшного» — тоже уступчивость. В этом обществе без уступчивости нет спокойствия; без уступчивости нет гармонии; без уступ-

чивости не существует дружбы; без уступчивости не может быть и речи о великих идеалах. Ли Сянжу, который не стал спорить с Лянь По и проявил терпение; Бо И и Шу Цзи, которые не стремились к славе и богатству и проявили терпение; Ли Шиминь, терпеливо относившийся к Вэй Чжэну... Разве не каждый из них совершил великие дела благодаря терпению? Они подтвердили извечную истину: «Нетерпение в мелочах разрушает великие замыслы».

Нань Хуайцзинь считал: узколобым людям особенно важно научиться терпению, тем, кто стремится к тщеславию, тоже нужно научиться терпению, тем, кто ценит выгоду, тем более важно научиться терпению, а людям с вспыльчивым характером следует научиться терпению. Если каждый научится терпению, то сможет проявить терпение. Терпение гасит огонь гнева в сердце, терпение растапливает замерзшие реки. Благодаря терпению человек не станет грубым воином; благодаря терпению человек не станет опрометчивым мужиком; благодаря терпению небо станет ясным; благодаря терпению путь станет безгранично широким; благодаря терпению процветет истинная доброта человеческой природы.

Мы должны научиться терпению — так мы сможем завести больше друзей и обрести более счастливую жизнь.

Нетерпение в мелочах может сорвать великие планы

Как гласит пословица: «Нетерпение в мелочах разрушает великие замыслы». В жизни человека встречается бесчисленное множество ситуаций, вызывающих гнев; если же придирается к каждой мелочи и заикливаться на ней, то ничего великого не удастся достичь. Напротив, обладая великими устремлениями, человек сможет «терпеть то, чего другие не могут терпеть», и многие невыносимые вещи не будут его беспокоить.

Нань Хуайцзинь подчеркивал, что не стоит придавать значения повседневным мелочам. Если не умеешь терпеть мелочи, то не сможешь воплотить в жизнь великие идеалы.

Древние говорили: «Сдержав гнев на мгновение, избавишься от стодневных забот». История Хань Сина является тому прекрасным подтверждением.

Хань Синь был великим полководцем Хань Гаоцзу Лю Бана; в молодости он целыми днями бездельничал, не занимаясь ничем полезным. Однажды группа мелких хулиганов пристала к нему, говоря: «Ты неплохо выглядишь, а как насчёт смелости?» Услышав это, Хань Синь промолчал. К тому времени вокруг собралось всё больше зевак, и один из хулиганов снова бросил вызов: «Если у тебя есть смелость, то ударь меня; если боишься, то проползи между моих ног».

Хань Синь по-прежнему не проронил ни слова, но молча прополз между его ног. Так гласит известная в истории история о «унижении под ногами».

Как гласит пословица: «Тот, кто умеет распознавать время, — настоящий герой». Под «героем» здесь подразумеваются не только те рыцари и герои, которые беспрепятственно прокладывают себе путь, словно в пустыне, бросаются в бой и не знают поражения, но и те, кто способен добиваться успеха благодаря своей широте взглядов и стойкости. Хань Синь был именно таким героем, и его философия жизни, основанная на принципе «терпение — высшее добро», стала залогом его будущих достижений.

«Терпение» — это сосредоточенное воплощение самовоспитания, мудрости и способностей человека. Гнев в сложных ситуациях и стремление к превосходству часто приводят к тому, что из-за мелочей теряется главное, и это — проявление недалёковидности.

Из троицы — Чжу Юй, Цао Цао и Лю Бэй — из романа «Роман о Трёх царствах» Чжу Юй отличался узким кругозором: он не мог смириться с тем, что Чжуге Лянь превосходил его в стратегии, и был полон решимости сражаться с ним до конца. Хотя Цао Цао явно потерпел поражение в битве при Чби, и правительство Восточного У должно было направить свои силы на завоевание новых территорий на севере, Чжу Юй предпочёл, чтобы Сунь Цюань пошёл в Хэфэй и потерпел поражение в сражении с Чжан Ляо, а сам возглавил основные силы Восточного У и вступил в борьбу с Чжуге Лянем за Цзинчжоу. Результатом этой борьбы, естественно, стало поражение, и Чжу Юй умер от обиды — это должно служить уроком для всех.

Цао Цао, как «способный министр в мирное время и коварный герой в смутное время», особенно отличался «терпением». Когда Дун Чжо ворвался в столицу, узурпировал власть и устроил беспорядки, все чиновники, предвидя гибель династии Хань, в один голос зарыдали, а он лишь «хлопнул в ладоши и громко рассмеялся». Когда Ван Юнь упрекнул его, он ответил: «Я смеялся не над чем-то другим, а над тем, что ни у кого из вас нет ни одного плана, как убить Дун Чжао. Хотя Цао и не обладает большим талантом, я готов тут же отрубить Дун Чжао голову и повесить её у ворот столицы, чтобы загладить вину перед всем миром». Но когда его покушение на Дун Чжао не удалось, он поспешил «взять нож и преклонить колени», притворившись, будто «вручает нож», что ясно свидетельствует о его хитрости в сокрытии своих истинных намерений.

После того как Цао Цао уничтожил Лю Бу, он уже обладал авторитетом, позволявшим ему использовать императора для управления феодалами, но тут появился Ми Хэн, который,

ударяя в барабан, громко ругал Цао Цао. Чжан Ляо и другие хотели убить Ми Хэна, но Цао Цао их остановил. Он сдержал гнев в сердце, не желая заслужить репутацию «убийцы мудрецов», и отправил Ми Хэна к Лю Бяо, где в конце концов его убил Хуан Цзу. Видно, что «терпение» Цао Цао тесно связано с его политической великодушностью.

Лю Бэй был ещё более выдающимся мастером «терпения ради уважения». Будучи потомком династии Хань и имея в качестве соратников Гуань Юя и Чжан Фэя, он, чтобы сохранить верность клятве, данной в саду персиковых деревьев, не побоялся отказаться от должности; после того как в битве при Хулао он одержал победу над Лю Бу и проявил свои способности, он не считал позором занимать последнее место среди феодалов; а после того как Цао Цао уничтожил Лю Бу, Лю Бэй, служа вместе с ним в Сюйду, вел себя так, словно ходил по тонкому льду. Когда Цао Цао устроил «вечеринку с вареным вишневым вином», чтобы проверить героизм своих гостей, Лю Бэй, следуя стратегии «скрытия своих способностей», уклонился от участия; после того как он покинул Сюйду, он поочередно примкнул к Юань Шао и Лю Бяо, везде демонстрируя добродушие и великодушность; даже когда Цай Мао несколько раз пытался убить его, Лю Бэй всегда уклонялся от конфликта, не нанося ответного удара. Лю Бэй, проявляя «терпение и уступчивость» во всём, завоевал сердца людей, а благодаря их поддержке привлёк талантливых людей и в конце концов стал доминирующей силой в триумvirате, разделившем страну на три части. Успех Лю Бэя в полной мере демонстрирует силу его жизненной мудрости: «добиваться уважения через терпение».

«Терпение», как воплощение жизненной мудрости, накапливает силу неустанного самосовершенствования. Древние говорили: «Джентльмен терпит то, чего другие не могут терпеть». Именно с точки зрения личности, воли, самосовершенствования и мудрости следует исследовать ценность «терпения» в жизни человека, поскольку «терпение» демонстрирует силу, которая наполняет душу и дарит бесстрашие; терпение — одно из духовных качеств, необходимых для того, чтобы стать сильным человеком.

Терпение — это не унижение себя и не готовность подчиняться чужой воле; терпение — это не сдерживание гнева, не терпение оскорблений, не покорное принятие несправедливости без сопротивления; терпение — это способ накопления силы. Только умея терпеть, человек может получить помощь со всех сторон, почерпнуть информацию из различных источников и заложить прочную основу для своего развития и успеха. Поэтому мы должны накапливать силы, терпеливо перенося унижения и тяготы, чтобы подготовиться к завоеванию лучшего будущего.

| Глава вторая |

Всегда носите две «одежды»: скромность и искренность

Глава 2. Всегда носите две «одежды»: скромность и искренность

Защищая самоуважение, нужно отказаться от пустого и лицемерного «лица»

Нань Хуайцзинь однажды сказал, что идея «лица» уже глубоко укоренилась в сознании китайцев. По его мнению, на самом деле вопрос о том, стоит ли заботиться о «лице» и стоит ли за него бороться, зависит от «ценности лица» в конкретной ситуации.

Для каждого человека «лицо» порой, безусловно, очень важно и заслуживает того, чтобы его защищать, но в то же время стоит задуматься: какое именно «лицо» действительно стоит защищать? Имеет ли «лицо» какую-либо ценность? И как его следует защищать?

Многие придают большое значение «лицу», стремятся иметь «лицо» и в любой момент ищут способы его сохранить. Как только у человека появляется «лицо», его дух поднимается, он наполняется уверенностью, и настроение становится просто превосходным. С другой стороны, часто из-за стремления «сохранить лицо» или «бороться за лицо» люди вынуждены «надувать лицо», чтобы казаться выше, чем они есть, что приводит к физическому и душевному истощению и делает жизнь очень утомительной.

В древнем Китае было много коротких историй, высмеивающих поговорку «из-за престижа страдаешь»: возможно, вы все слышали следующую историю:

Жил-был один ученый, который был очень беден, но очень любил «сохранять лицо». Однажды ночью в его дом забрел вор. Обыскав все, он не нашел ничего, что стоило бы украсть, и, топая ногой, вздохнул: ««Какая неудача, я наткнулся на настоящего нищего!» Услышав это, ученый поспешно достал из-под подушки несколько монет, которые у него были, сунул их вору и сказал: «Вы пришли не вовремя, пожалуйста, заберите эти деньги. Но перед другими, пожалуйста, не разглашайте об этом, оставьте мне немного «лица»!»

Ученый из этой истории вызывает одновременно раздражение и смех.

Один из патриотов новейшей истории Китая, господин Ду Чжунъюань, когда-то громко заявлял о «лице»: «Эти слова — „ценить лицо, а не стыд“ — полностью отражают порочные черты характера китайцев. Политическая коррупция и экономический крах — всё это происходит из-за такого мировоззрения, когда люди ценят лицо, а не стыд. Поэтому, чтобы спасти Китай, сначала нужно искоренить эту философию жизни».

Господин Лу Синь также говорил: «Лицо — это духовная программа китайцев». По его мнению, так называемое «лицо» китайцев представляет собой некий внутренний эмоциональный фактор, находящийся между «честью» и «тщеславием».

Американский учёный Смит в своей книге «Характер китайцев» перечислил в общей сложности 27 пороков китайцев, причём «защита престижа» заняла у него первое место.

Смит считает, что идея «лица» является наиболее характерной чертой китайского характера. И действительно, китайцы очень заботятся о вопросах «лица». Есть поговорки: «Дерево живет корой, человек — лицом», «Не быют по лицу, не выставляют на посмешище» и т. д. Из этих поговорок нетрудно увидеть, что понятие «лицо» уже глубоко проникло в сознание людей и даже укоренилось там.

Нань Хуайцзинь считает, что если человек понимает «лицо» как самоуважение, то это неверно. Что такое самоуважение? Самоуважение — это уважение к самому себе, высокая оценка себя. А идея «лица», напротив, — это тщеславие, возникающее из-за чрезмерной заботы о том, как тебя оценивают окружающие; это духовные оковы, серьезно мешающие нормальному мышлению и действиям человека. В реальности некоторые люди всю жизнь гонятся за «лицом», но в итоге остаются лишь с кучей проблем. На самом деле они проигрывают

не из-за своих личных способностей и не из-за недостатка навыков поведения, а из-за этого ничтожного, тонкого «лица».

Есть одна притча, рассказывающая историю рыбака, который «до смерти ценил репутацию». Она заслуживает нашего глубокого размышления.

Жил-был рыбак, который так сильно ценил репутацию, что даже если его клятва была нереальной, он всё равно упорно придерживался её, не желая идти на уступки и даже продолжая идти по пути ошибки.

Однажды весной он услышал, что цены на кальмаров очень высоки, и перед выходом в море поклялся небу: «Ничего другого не нужен, только кальмары». Неожиданно в этот раз улов состоял из крабов, но ради клятвы и «лица» он вернулся с пустыми руками. Только выйдя на берег, он узнал, что цены на крабов были самыми высокими. Это заставило его сильно пожалеть о содеянном, и тогда он снова поклялся ловить только крабов.

Во время второго выхода в море он снова наткнулся исключительно на кальмаров, но ради клятвы и «репутации» был вынужден отказаться от них. Вернувшись на берег, он узнал, что цены на кальмаров снова были самыми высокими. Вечером, лежа в постели с урчащим желудком, он вновь поклялся: завтра, выйдя в море, он будет ловить и крабов, и кальмаров — всё подряд.

Казалось, морской бог специально противился ему: в третий раз он не увидел ни кальмаров, ни крабов. Хотя были и другие рыбы, ради соблюдения клятвы и собственного «лица» рыбак в очередной раз вернулся с пустыми руками...

Рыбак не успел выйти в море в четвёртый раз: измученный голодом и холодом, он умер, оставаясь верным своей клятве и «чести».

Рыбак из этой притчи ради своего «лица» каждый раз отказывался от богатства, которое было у него на руках. В реальной жизни подобные вещи случаются постоянно. Для многих людей «лицо» имеет особое значение: например, они спешат расплатиться за ужин, берут огромные ссуды, чтобы жениться, стесняются просить друзей вернуть долги, тратят последнюю зарплату на «общие расходы» и так далее. Они считают, что «потерять лицо» — это очень серьёзно, ведь это часто означает, что о тебе будут сплетничать, обвинять или даже дискриминировать.

Есть и другие проявления проблемы «лица». Это неспособность отказаться от «высокомерности»: боязнь, что, обращаясь к другим за помощью, тебя будут презирать; боязнь, что, прося о помощи, тебя будут считать ничтожеством; боязнь, что, не найдя работу, тебя назовут «неудачником»; боязнь, что, не найдя хорошей работы, ты станешь посмешищем и т. д.

Почему в жизни люди живут ради «лица»? Для многих это трудно объяснить и понять. Если у человека есть способности, он должен смело встречать все, что приносит жизнь. Те, кто живет ради «лица», на самом деле страдают от комплекса неполноценности. Они боятся, что их способности недостаточны, и не имеют достаточной уверенности в себе, поэтому ищут оправдания в «лице». Это самообман: только выйдя из замкнутого круга «лица», стремясь повысить свои способности и не обременяя себя так называемым «лицом», человек сможет по-настоящему наслаждаться беззаботной и счастливой жизнью.

Органично объединить самоуважение и уважение к другим

Нань Хуайцинъ считал, что самоуважение — это как воздух, которым мы дышим: оно является неотъемлемой частью нашей жизни. Если человек настолько слаб, что утратил даже самоуважение, то он утратил право называться человеком; ведь если ты сам себя не уважаешь, как могут уважать тебя другие? Поэтому, лишившись самоуважения, невозможно испытать никакой радости от жизни.

Самоуважение — это одна из духовных потребностей человека, ядро его личности. Защита самоуважения — это инстинкт и врождённая черта человека. Если в поведении и отношениях с окружающими отсутствует самоуважение, если человек «слишком бесстыден», это, безусловно, недопустимо; с другой стороны, чрезмерное самоуважение, «слишком большая чувствительность», также нежелательно. Поэтому перед каждым стоит задача построить хорошие отношения с самим собой — отношения, наполненные доверием, любовью, искренностью, уважением, чувством безопасности, щедростью, гибкостью, оптимизмом, терпимостью, чуткостью и творчеством, ведь это и есть обязательный путь к построению хороших отношений с другими людьми. Чтобы установить хорошие отношения с окружающими, в первую очередь необходимо проявить искренность через уважение к другим. Почему так говорят?

Самоуважение и уважение к другим кажутся противоположностями, но, как отмечают многие психологи, по сути они взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. То, как мы относимся к себе, отражается в том, как мы относимся к другим: если мы не понимаем и не доверяем себе, мы не сможем хорошо понимать и доверять другим.

Самоуважение и уважение к другим не исключают друг друга, они взаимосвязаны и действуют в согласии. Чем больше любви вы дарите себе, тем больше любви вы дарите другим; и наоборот, чем меньше любви вы дарите себе, тем меньше любви вы дарите другим. Чтобы построить позитивные и здоровые отношения с другими, мы в первую очередь должны построить позитивные и здоровые отношения с самим собой. Поэтому, если вы не уважаете себя и не верите в себя, вы не сможете уважать и верить другим.

Если вы презираете своё «я» и считаете его совершенно бесполезным, то, естественно, вы будете стремиться к беззастенчивому наживу за счёт интересов других — и это и есть определение эгоистичного поведения. Напротив, если вы глубоко цените и уважаете своё «я», ваша жизнь будет основана на внутреннем чувстве безопасности, которое даст вам уверенность в себе, позволит бескорыстно помогать другим, с радостью приносить пользу и ценить ценность других людей — это и есть определение бескорыстного поведения.

Поэтому, если у человека нет чувства собственного достоинства и уважения к другим, у него не сформируется сильная уверенность в себе, и жизнь из-за этого станет пугающей и угнетающей.

Как же нам в повседневной жизни развивать в себе чувство собственного достоинства и уважение к другим?

Во-первых, необходимо идеологически осознать разницу между самоуважением и уважением к другим, не думая только о собственном «лице». Обладая таким мышлением, вы обретёте самоконтроль в отношении самоуважения и уважения к другим: даже подвергаясь раздражителям, вы не будете краснеть и замирать от волнения, а сможете сохранять спокойствие и не раздражаться, просто усмехнувшись и проявив широту духа — так вам будет легче заслужить уважение окружающих.

Во-вторых, в процессе общения нужно правильно оценивать ситуацию, точно соблюдать баланс между самоуважением и уважением к другим, стремясь к наилучшему результату — это

проявление зрелости и уверенности в себе. Особенно следует обратить внимание на следующие ситуации:

Во-первых, когда к вам относятся холодно, нужно вести себя ни слишком униженно, ни слишком высокомерно, терпеливо перенося унижения. Иногда в общении возникают неловкие ситуации, когда вас считают нежеланным гостем или отводят на «задний план». Как люди, наше самоуважение часто сталкивается с серьезным испытанием в таких ситуациях. В этот момент вы должны сохранять хладнокровие и здравомыслие, особенно не обращая внимания на неуважительное отношение со стороны других, а, напротив, проявляя искренность — именно это и является лучшим проявлением самоуважения.

Во-вторых, когда вас критикуют, нужно проявить сдержанность: дайте собеседнику договорить и вежливо поблагодарите его. Часто бывает так: вы вложили много сил в дело, которое, по вашему мнению, получилось очень хорошо, и с нетерпением ждете одобрения и похвалы от окружающих. Но неожиданно собеседник наносит вам удар, полностью отвергая ваши усилия. В этот момент вы, безусловно, испытаете сильное раздражение и, стремясь спасти лицо, начнете оправдываться, возражать и даже вступать в спор — но это будет большой ошибкой. Ведь такая защита самоуважения и «лица» только заставит окружающих посчитать вас узколобым и крайним; а если вы ещё и начнете вести себя нервно и беспокойно, другие сочтут вас грубым и невежливым, что только усугубит ситуацию. Лучше принять этот факт — результат может оказаться гораздо лучше. Умение завоевать уважение окружающих свидетельствует о вашей высокой культуре.

В-третьих, когда вас критикуют за ошибку, не следует впадать в ярость, отстаивать свою правоту с помощью надуманных аргументов или проявлять пренебрежение. У некоторых людей самолюбие не выдерживает критики, особенно когда их критикуют при всех, что вызывает чувство неловкости, из-за чего они начинают вести себя неадекватно. Столкнувшись с критикой, нужно правильно ее понять и отнестись к ней с открытостью. Так вы не только не «потеряете лицо», но и измените мнение окружающих, оставив у них хорошее впечатление. Несмотря на то что иногда критика со стороны других может быть необоснованной или предвзятой, а критикующий занимает особое положение, если в такой ситуации вы, поддавшись своему самолюбию, начнете отвечать на месте или даже вступите в спор, результат будет явно неблагоприятным; а если проявите здравый смысл, не будете возражать сразу, а позже дадите разъяснения, такой подход окажется для вас более выгодным.

В общем, самоуважение — это не самонадеянность и тем более не злоупотребление властью или давление на других; такой человек только заставит окружающих считать вас неразумным, и даже если собеседник внешне пойдет на уступки, в душе он будет только еще больше презирать вас или уже начнет считать вас врагом, что станет источником будущих конфликтов и создаст множество препятствий в общении. Поэтому Нань Хуайцзинь неоднократно отмечал, что ради собственного достоинства человек должен с большим уважением относиться к другим — именно в этом заключается признак зрелости личности.

Запомните мудрые слова Нань Хуайцзиня: всегда и везде проявляйте больше уважения к другим — только так вы сможете обрести больше друзей, завоевать популярность и заслужить уважение окружающих.

Развивайте добродетель искренности, создавайте положительный имидж

Многие люди мучаются вопросом, как наладить свои межличностные отношения: то они жалуются, что кто-то имеет плохой характер и постоянно кричит, то жалуются, что кто-то не знает правил вежливости и не умеет быть благодарным... По этому поводу Нань Хуайцзинь считает: если в ваших межличностных отношениях, как и у них, загорелся «красный сигнал», не стоит винить других — сначала подумайте о себе: относитесь ли вы к другим с искренним сердцем?

Древние говорили: «Не беспокойся о том, что твоя должность не достаточно высока, а беспокойся о том, что твоя добродетель не достаточно возвышенна». Человек с высоким уровнем самосовершенствования не будет хвастаться своими достижениями, постоянно критиковать других и выставлять напоказ свои достоинства. Только успокоившись, сдерживая свои слова и проявляя больше уважения к окружающим, относясь к ним искренне, человек сможет постоянно совершенствоваться. Человеку, живущему в этом мире, необходимы многие добродетели; искреннее отношение к людям способствует стабильности в мире и приносит самому себе комфорт и душевное спокойствие. Поэтому, живя в этом мире, ни в коем случае нельзя пренебрегать стремлением к высоким нравственным качествам; необходимо в первую очередь культивировать добродетель искренности, только так можно создать о себе хороший образ.

Есть такая история:

В монастыре приняли 10-летнего беспризорника. Этот мальчик отличался очень живым умом и производил впечатление трудолюбивого и болтливого. После того как грязный и запущенный беспризорник постригся и искупался в монастыре, он превратился в опрятного и аккуратного маленького монаха.

Монах заботился о его быте и, с терпением и мудростью, обучал его основным правилам поведения монаха и человека. Видя, что мальчик быстро усваивает и понимает материал, он начал учить его писать, читать и рецитировать священные тексты. Но именно в этот момент монах обнаружил у маленького монаха одну роковую слабость — он был неспокоен, любил выделяться и был гордым и самодовольным. Например, едва выучив несколько иероглифов, он брал кисть и начинал писать и рисовать по всему двору; еще один пример: как только он постигал какой-то принцип дзен, он снова и снова хвастался этим перед мастером и другими монахами; что ещё смешнее, как только мастер, желая его поощрить, произносил в его адрес несколько слов похвалы, он тут же начинал выставляться напоказ перед всем монашеским сообществом, даже не обращая внимания на других монахов, ведя себя так, будто он единственный, кто имеет право на существование, и никто не может с ним сравниться.

Чтобы изменить и пресечь его неподобающее поведение и манеры, мастер придумал способ, который должен был пробудить в нём осознание и просветление.

Однажды мастером подарил этому юному монаху горшок с бутонами ночной лилии, попросив его во время дежурства внимательно наблюдать за состоянием растения.

Рано утром следующего дня, не дожидаясь, пока мастера найдёт его, он, вне себя от радости, прибежал, обнимая горшок с цветами, и громко сказал мастеру на глазах у всех монахов: «Этот горшок с цветами, который вы мне подарили, просто чудесен! Ночью он распускается, наполняя воздух прекрасным ароматом, и выглядит просто восхитительно. Но как только наступает утро, он снова закрывает свои ароматные лепестки».

Мастер особенно мягким тоном спросил его: «А когда он распускается ночью, он тебе мешает?»

«Нет, конечно», — продолжал он радостно, — «она и распускается, и закрывается совершенно бесшумно, как же она могла меня беспокоить!»

«О, так вот в чём дело!» — сказал монах, изменив тон, — «Я-то думал, что когда цветок распускается, он обязательно будет шуметь, чтобы похвастаться!»

Услышав это, он остолбенел. Будучи умным человеком, он с тех пор избавился от своей суетливости.

Цветок знает о своём расцвете, настоящий человек не выставляет себя напоказ, а глубокая вода течёт тихо. У каждого в обществе есть своё место, и все видят, как мы относимся к нему. Поэтому не нужно хвастаться и выделяться — достаточно просто быть самим собой. Конечно, нужно также уделять внимание отношениям с другими, демонстрируя хорошее отношение и создавая положительный образ. Это навыки общения и поведения, которым каждый должен научиться и следовать, иначе вы не сможете хорошо ладить с окружающими.

Поэтому в процессе общения с людьми следует относиться к ним с правильным настроем; такие люди, как правило, поступают следующим образом:

(1) Откровенность, но без вульгарности

В межличностном общении необходимы откровенность и искренность. То есть нужно вести себя честно и неподкупно, а в делах проявлять искренность и добросовестность: говорить то, что думаешь, высказываться по существу и действовать разумно. Если же говорить одно, а думать другое, присматриваться к реакциям собеседника, подстраиваться под обстоятельства, делать одно, а думать другое, вести себя двулично, то это не является проявлением искренности и не позволит наладить хорошие отношения с окружающими.

Однако следует отметить, что искренность не равнозначна простодушию и вульгарности, а также бесконтрольному болтанию. Простодушные и вульгарные люди, а также те, кто говорит все, что приходит в голову, часто выдумывают из ничего, делают выводы на основе субъективных домыслов, говорят безответственно, стремясь лишь к сиюминутному удовольствию; они не обращают внимания на собеседника, не соблюдают формы и методы общения, не учитывают обстоятельства и место, не задумываются о последствиях и говорят все подряд. Простодушие и вульгарность не позволяют наладить социальные отношения.

(2) Скромность, но без лицемерия

Скромность — важная черта характера в межличностном общении. Человек должен трезво оценивать себя: не переоценивать свои способности, быть готовым принять критику со стороны и с открытостью обращаться к другим за советом. Только так можно стать желанным гостем в обществе. А человек, полный самонадеянности и высокомерия, никогда не станет популярным в обществе.

Скромность должна основываться на искренности, иначе можно погрязнуть в трясине лицемерия. Например, при обсуждении вопроса, когда у вас явно есть иное мнение, но вы не высказываете его открыто, чтобы проявить скромность; или когда собеседник критикует вас, вы в лицо киваете и соглашаетесь, а за спиной ворчите и высказываете язвительные замечания — это тоже проявление лицемерия.

Скромность — это не то же самое, что фальшь и тщеславие. Если человек притворяется скромным, стремясь заслужить репутацию «скромного», это является одним из распространенных проявлений тщеславия. А как только окружающие замечают такое тщеславие, они перестают с вами приятно общаться.

Скромность не равнозначна лести. Если в общении вы любите говорить собеседнику неискренние слова превосходства и преувеличения, полагая, что только так вы будете выглядеть вежливым, скромным и воспитанным, то вы глубоко заблуждаетесь. Чрезмерные похвалы близки к лести, а лестность не только не вызывает симпатии, но и вызывает отвращение; она является главным врагом в общении, и её следует стараться избегать.

(3) Зрелость и уравновешенность, но без лицемерия и расчёта

Только сокращая ошибки в общении и постоянно стремясь к совершенству, человек может занять прочную позицию и стать опытным и зрелым.

Основные черты зрелости и уравновешенности: во-первых, умение правильно расставить приоритеты между долгосрочными и сиюминутными интересами, между важными и второстепенными вопросами. Человек должен видеть не только сиюминутные выгоды, но и долгосрочные; не заикливаться на «репутации», быть готовым временно уступить или терпеть унижения. Во-вторых, не переоценивать и не недооценивать свои способности, а также не придавать чрезмерного значения мелочам. В-третьих, умение правильно расставлять акценты между эмоциями и разумом: в конкретной ситуации уметь должным образом сдерживать свои эмоции, приспособливая их к потребностям общения.

Зрелость и уравновешенность человека зависят от накопления знаний и опыта, а для этого зачастую необходимо с открытым сердцем и смиренно принимать различные точки зрения. Иными словами, важными признаками зрелости личности являются: терпимость, уступчивость и доброжелательность.

(4) Старайтесь смотреть на проблему с точки зрения собеседника

Независимо от того, мужчина это или женщина, в девяти случаях из десяти каждый сначала считает, что его собственная точка зрения — лучшая, поэтому при возникновении разногласий с другими людьми склонен подчеркивать недостатки собеседника. В определённых пределах это вполне понятно и является естественной человеческой чертой. Однако если так поступать постоянно, это становится проявлением самонадеянности и высокомерия, что в общении с людьми приводит к возникновению вражды. Поэтому лучший способ общения с людьми — это часто ставить себя на место собеседника, постараться понять различные точки зрения людей, не принадлежащих к вашему социальному кругу; только так мы сможем завести друзей среди всё большего числа людей.

Например, известный американский политик Франклин в молодости долгое время жил во Франции, Германии, Италии и других странах. Ему приходилось общаться с людьми, имеющими иные политические взгляды и позиции, но в то время он был молод и горяч, а также несколько высокомерен. Чтобы исправить свой характер, он упорно вел беседы с людьми, придерживающимися иных взглядов, чтобы понять их мысли, или читал газеты с противоположными политическими взглядами, считая, что это очень полезно для преодоления его узкомысленности и предвзятости. Он также часто напоминал себе: если некоторые люди и такие газеты кажутся ему безумными, эксцентричными или даже отвратительными, то не следует забывать, что и другие смотрят на него точно так же. Различия во взглядах обеих сторон — это нормально, но невозможно, чтобы все были неправы. Если уметь так взвешенно размышлять, то можно будет с пониманием относиться к иным мнениям.

Несомненно, в любой стране и у любого народа искренний и вежливый человек не вызывает неприязни; люди охотно открываются ему и общаются с ним. У таких людей появляется всё больше друзей и возможностей для развития, а их путь становится всё шире. Поэтому, чтобы стать человеком с хорошими манерами и кругом друзей, мы должны развивать в себе эти качества, начиная с мелочей и деталей, преодолевая эгоизм и тщеславие. Правильно относиться к мнениям других — это, казалось бы, просто, но на самом деле это настоящая проверка характера и психологической устойчивости человека. Если мы сможем пройти эту проверку, то успех будет не за горами.

Стремиться к истинной чести, преодолевать тщеславие

Нань Хуайцзинь считал, что стремление к совершенству — основа существования человека, поэтому самовыражение, демонстрирующее воспитанность и талант, абсолютно оправдано; но намеренное самовыражение — это глупость.

Иными словами, в жизни, если вы не умеете «проявлять себя», вы рискуете остаться в тени. Поэтому умеренное самовыражение и смелость в продвижении себя крайне необходимы, но при этом важно соблюдать меру: ни в коем случае не следует быть чрезмерно тщеславным и стремиться «выделяться» всегда и везде, иначе легко потерпеть неудачу.

Психологи обнаружили, что люди с сильным тщеславием обладают чрезвычайно выраженным стремлением к самовыражению: они склонны к эгоцентризму, эмоциональной гиперболизации, имеют ярко выраженное тщеславие и сильный дух соперничества, легко поддаются влиянию окружающей среды, не обладают твердой волей и часто возлагают надежды на нереалистичные фантазии.

Такие люди активно стремятся к славе и авторитету, иногда, не обращая внимания на свою реальную ситуацию, совершают опрометчивые поступки. Они всегда прилагают все усилия, чтобы привлечь к себе внимание окружающих, всегда стараются стать центром внимания в толпе, объектом признания и принятия. В то же время они проявляют большой интерес к другим людям, поскольку для создания собственного имиджа им необходимо сначала знать, чем занимаются другие и о чём они думают. Их круг общения довольно широк, они особенно любят общаться со знаменитостями, получая от этого душевное удовлетворение. Однако их общение с другими людьми, как правило, не является эмоциональным взаимодействием или душевным общением, а представляет собой способ самовыражения.

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.