

ПРИВЫЧКИ ПОД КОНТРОЛЕМ

Какие оставить,
а от каких избавиться

ЛЕОН ВЕЙНС

Леон Вейнс

**Привычки под контролем. Какие
оставить, а от каких избавиться**

«Автор»

2026

Вейнс Л.

Привычки под контролем. Какие оставить, а от каких избавиться /
Л. Вейнс — «Автор», 2026

«Я всегда так делаю». Возможно, именно поэтому ничего и не меняется. Привычкой бывает и откладывание дел, и манера спорить, и упрямство там, где давно пора сменить подход. Возьмите эту книгу, чтобы устроить ревизию собственным действиям: что помогает вам двигаться, а что вы повторяете себе во вред? Истории и примеры дадут повод проверить даже то, чем вы привыкли гордиться. В том числе настойчивость. Иногда самый полезный навык состоит в том, чтобы вовремя перестать биться в закрытую дверь.

© Вейнс Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Привычки определяют характер	7
Глава 2. Формирование привычек с помощью мудрости	23
Глава 3. Мыслительные привычки	37
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Леон Вейнс

Привычки под контролем. Какие оставить, а от каких избавиться

Предисловие

Каждый человек всю свою жизнь борется с чем-то внутри себя: то мы берем верх, то это что-то ведет нас за собой. Что же это за вещь, которая так верно сопровождает нас всю жизнь? Это «привычка».

Что касается привычки, то «Словарь современного китайского языка» дает следующее определение: «Постепенно сформировавшееся в течение длительного периода времени поведение, склонность или общественный обычай, которые нелегко изменить в одночасье». Упомянутые здесь «общественные обычаи», также называемые «обычаями и традициями», не являются предметом нашего обсуждения. Мы просим вас уделить больше внимания личному поведению и склонностям как проявлениям привычки. Обратите внимание на два элемента в этом определении: во-первых, постепенное формирование в течение длительного периода времени, во-вторых, трудность изменения.

Так называемый «длительный период» — это, конечно, относительное понятие. Для общества, страны или народа может потребоваться несколько десятилетий или даже столетий, чтобы сформировались «обычаи и традиции», передаваемые из поколения в поколение; но для отдельного человека этот «длительный период» ни в коем случае не будет столь продолжительным. Но в любом случае, для выработки хороших привычек требуется длительное время, а плохие привычки тоже не появляются у нас внезапно. Их формирование — это постепенный процесс.

Под «нелегко изменить» подразумевается стойкость хороших привычек и упрямство плохих. Некоторые люди годами неукоснительно занимаются утренней зарядкой, не пропуская ни одного дня ни в дождь, ни в ветер; другие всю ночь напролёт усердно учат, подвешиваясь за перекладину или прокалывая себе бедро иголкой, и не считают это тягостным, а, напротив, с лёгкой улыбкой говорят: «Привык». А есть и такие, кто, увидев небольшую выгоду, не может сдержаться и не почувствует себя комфортно, пока не воспользуется ею. Повар из анекдота о большом особняке, готовя еду у себя дома, тайком прятал кусок мяса за пазуху. Когда жена спросила его, почему он ворует мясо даже у себя дома, он ответил: «Привык так делать, теперь уже трудно измениться». Привычки действительно трудно изменить, но это не значит, что их невозможно изменить. В противном случае не было бы ни крупных социальных преобразований, меняющих нравы и обычаи, ни небольших личных перемен, связанных с полным обновлением себя.

Не стоит недооценивать эту маленькую привычку — зачастую она может повлиять даже на всю жизнь человека. Общение с друзьями и отношения в семье также приводят к разным результатам в зависимости от наших привычек. Человек с хорошими привычками, хотя и не может гарантировать, что у него всё будет гладко, но точно сможет сохранять хладнокровие в любой ситуации и ладить со всеми; как только богиня судьбы улыбнётся ему, он сможет воспользоваться моментом и достичь больших успехов! В противном случае его ждут только постоянные неудачи и трудности на каждом шагу.

Как же обрести хорошие, устойчивые привычки, способствующие нашему успеху, и избавиться от укоренившихся вредных привычек, мешающих нам добиться успеха? Ответ таков: отсеивайте свои привычки. Хорошие и плохие привычки перемешаны, словно настоящие жем-

чужины с подделками; нужно научиться отличать одно от другого. Хотя привычки и глубоко укоренились, они не являются неизменными. Отсеивайте уродливое и вульгарное, выбирайте прекрасное и благородное. Нам необходимо разобраться в своих привычках, оценить их достоинства и недостатки, отказаться от вредных привычек и выработать полезные. Применяя на практике ряд средств, методов и приемов, мы сможем отсеять нежелательные привычки и не позволим им больше управлять вами! Именно в этом и заключается главная цель этой книги.



Глава 1. Привычки определяют характер

Психолог Джеймс говорил: вы вполне можете развить и сформировать новые привычки. Начните с ваших привычек: измените привычки повседневной жизни, манеры поведения и речи, а также привычки в общении с людьми — и вы сможете изменить себя, обрести новые качества и стать другим человеком!

1. Привычка — ваш личный секретарь

В повседневной жизни мы ни на мгновение не можем обойтись без привычек. Проснувшись утром, вам, возможно, понадобится всего 20 минут, чтобы умыться, причесаться и аккуратно одеться. Но без привычки на это ушло бы гораздо больше времени — например, когда дети надевают одежду, которую редко носят, или когда дамы застегивают пуговицы сзади платья.

В армии завязывание гетр поначалу было делом нелегким, но ветераны очень быстро научились делать это без труда. Каждый день, проснувшись и одевшись, мы направляемся к двери, отпираем засов, спускаемся в столовую — и всё это происходит благодаря привычке. Западные люди едят с помощью ножа и вилки — это продиктовано их привычкой; для нас, китайцев, умелое использование палочек — дело совершенно обычное и повседневное, тогда как для западных людей это кажется чем-то невероятным. Привычка действует постоянно: она экономит нам много времени и сил, помогает выполнять большую часть мелких дел повседневной жизни и позволяет сосредоточить внимание на новых, важных задачах.

У каждого человека есть верный личный секретарь — это привычка. Она помогает людям точно и тщательно решать рутинные дела повседневной жизни.

Американский психолог Уильям Джеймс написал известную статью о привычках, в которой дал читателям множество полезных советов; эта статья была напечатана в виде брошюры и роздана первокурсникам Гарвардского университета.

Уильям Джеймс считал, что привычка избавляет людей от излишних усилий, она упрощает и делает более точными предписанные действия. Например, когда человек только начинает учиться писать, ему, несмотря на то что он хорошо знает форму букв, довольно трудно правильно вести ручку. После некоторого времени практики информация начинает очень легко передаваться в соответствующие мышцы. Процесс обучения письму — это, по сути, процесс формирования привычки. Наблюдая за четвероклассниками, практикующимися в письме, можно заметить, что они, кажется, контролируют не только свои руки, но и мышцы лица. Для начинающих, не привыкших пользоваться кистью, нарисовать даже простую прямую линию требует значительных усилий, а написание иероглифов с многочисленными штрихами и сложной структурой вызывает у них большую усталость, чем у опытных писцов. Освоение любого нового навыка проходит через процесс, в ходе которого человек проходит путь от неопытности к мастерству. Опытный водитель автомобиля может отлично управлять машиной, выполняя всего несколько движений, и при этом не так легко устает. Поэт Гораций говорил: «Всадник находится под влиянием магии». Все навыки отличного всадника становятся для него привычкой.

Уильям Джеймс также считал, что привычка способна «избавить поведение от особой сосредоточенности». Начинающим приходится прилагать усилия, чтобы сосредоточиться на том, чему они учатся: начинающий велосипедист должен сознательно поворачивать руль в нужном направлении, чтобы не упасть на землю; на первых уроках игры на фортепиано почти каждому приходится сознательно и тщательно следовать множеству правил, и неопытные ученики с нетерпением хотят понять, как другие запоминают столько правил; те, кто впервые знакомятся с шахматами, бриджем или любой другой игрой, требующей мастерства, неизменно теряются перед множеством сложных правил; при первом наблюдении за сложной операцией

каждый врач восхищается виртуозным мастерством известных хирургов — каждое их движение, по-видимому, не требует размышлений, в то время как молодым врачам приходится тщательно изучать учебники, чтобы овладеть этим мастерством.

Людям, хорошо разбирающимся в бизнесе, нет необходимости тратить силы на рутинную работу, иначе это негативно скажется на их профессиональной деятельности. Стрекоза движется ритмичными шагами, и любопытный наблюдатель спрашивает её, как ей удаётся ходить так грациозно и какую ногу следует выставлять первой; в этот момент несчастная стрекоза обнаруживает, что её ноги запутались в клубок. Если уделять особое внимание тем вещам, которые при наличии навыка даются легко, это, напротив, сделает их выполнение затруднительным.

Привычка — это ритм, имеющий психологическое значение. В нашей повседневной жизни явно прослеживается эта глубокая истина: если мы будем уделять особое внимание таким давно укоренившимся привычкам, как ходьба, то с нами может произойти то же самое, что и со стоножкой. Человек, который может танцевать легко и непринуждённо, как только начинает чрезмерно сосредотачиваться на танцевальных шагах, сразу становится необычайно неуклюжим; если уделять особое внимание структуре букв, то, напротив, не получается писать красивые слова; многие актёры, уделяя особое внимание выступлению перед публикой, нарушают свои давно сформировавшиеся хорошие привычки; хороший секретарь не любит, когда руководитель вмешивается в его повседневную работу. Поэтому привычка не любит вмешательства сознания, иначе привычное поведение не может проявляться нормально.

Цель любого хорошего обучения заключается в том, чтобы сделать определённое поведение автоматическим. Хороший учитель фортепиано просит учеников во время игры не обращать внимания на движения рук и кончиков пальцев, а слушать музыку, которую они играют. Стрелок должен сосредоточить внимание на мишени, а игрок в настольный теннис — следить за мячом. То есть нужно дать сформировавшейся привычке работать без вмешательства сознания. Критики считают, что большинство выдающихся произведений искусства создаются в бессознательном состоянии. Если это действительно так, то это может означать лишь то, что эти художники обладают высочайшим мастерством: им не нужно задумываться о средствах достижения результата, а достаточно сосредоточиться на самом результате. Поэты или писатели зачастую не понимают, почему их произведения получают столь высокую оценку; в этом отношении они даже уступают тем, кто пытается объяснить их творчество, опираясь на домыслы.

В той знаменитой статье Джеймс также обсуждал, как избавиться от вредных привычек, и дал краткое объяснение этому вопросу, чтобы побудить читателей к самостоятельным размышлениям. В той брошюре Джеймс перечислил методы избавления от таких вредных привычек, как грызть ногти или бояться света.

Ключевые мысли

Привычка — это личный секретарь каждого человека; благодаря тренировке она может стать как хорошим, так и посредственным, а то и плохим секретарём. Хорошие привычки помогут вам оставаться непобедимым, а если позволить плохим привычкам взять верх, они разрушат всё, что у вас есть.

2. Мысли определяют привычки, а привычки формируют характер

Психология определяет привычку как «поведение, не вызывающее у человека значительного психологического напряжения»; она состоит из трёх основных элементов: «знания», «мышления (навыков)» и «воли».

Знания — это теоретические представления, указывающие нам, «что делать» и «почему делать»; мышление означает «как делать»; воля же — это «желание делать», выражающее наше стремление приступить к действию. Чтобы выработать привычку, необходимы все три этих элемента.

Если вы не ладите с коллегами, супругом или детьми, возможно, это потому, что вы всегда готовы только высказывать своё мнение, но никогда не хотите слушать. Если вы не настроены улучшать межличностные отношения и не стремитесь понять, как правильно общаться с людьми, вы, возможно, даже не «понимаете», что должны слушать. Даже если вы знаете, что нужно слушать, этого далеко не достаточно, если вы не хотите слушать по-настоящему и не имеете на это желания. Но даже при наличии желания, если вы не понимаете, «как» именно нужно слушать, вы всё равно не сможете выработать эту привычку. Поэтому формирование привычек и повышение уровня самосовершенствования и вкуса необходимо начинать с изменения мышления. Как только мышление изменится, взгляд на окружающий мир естественным образом изменится, что, в свою очередь, повлияет на вас самих, создав благотворный цикл. Поэтому мы должны прилагать усилия в трёх направлениях — знания, размышления и желание — чтобы преодолеть ограничения старого мышления и вывести как личную жизнь, так и межличностные отношения на новый уровень.

Процесс изменения привычек может быть весьма непростым, ведь то, к чему мы привыкли, даёт нам чувство безопасности. Но ради счастья и успеха на всю жизнь стоит временно пожертвовать сиюминутным комфортом и мелкими выгодами. Плоды, полученные в результате усилий и жертв, будут ещё слаще.

Норвежский психолог Нордеск когда-то служил в армии и получил ранение во время военных учений, в результате чего его левая нога навсегда осталась на 27 миллиметров короче правой. Те учения начались с ночного экстренного сбора. 21-летний Нордеск, торопясь, не завязал шнурок на левой ботинке, и как раз когда он собирался это исправить, начались учения. В течение более часа до получения ранения Нордеск всё время думал о том, не развязался ли шнурок и не споткнётся ли он при беге, из-за чего не смог сосредоточиться, что и привело к попаданию пули в бедро. На самом деле шнурок был завязан как следует.

Основываясь на собственном опыте, Нордеск сформулировал известную в психологии «теорию психологической дифракции». Лежащая в основе этой теории «психология дифракции мелких событий» всегда была важной составляющей классической психологии; мы будем называть её просто «психология дифракции» или «психология распространения».

«Психология дифракции» обычно вызывается мелочными событиями и часто встречается у людей, у которых общие показатели психического здоровья находятся на среднем уровне. События, вызывающие «психологическую дифракцию», поначалу легко упускаются из виду. Вследствие эмоциональных или психологических колебаний (таких как тревога, подозрительность и другие психологические эмоции) или повторения подобных событий в течение определенного периода (как правило, три или более раз), а также, возможно, повторного появления обстановки, схожей с той, в которой произошло событие, вызвавшее «психологическую дифракцию», в конечном итоге возникает вихрь искаженных психологических переживаний, приводящий к психологическому разлому.

В повседневной жизни «дифракционная психология» также встречается довольно часто. Например, из-за того, что вы ждете звонка, вы, выйдя с друзьями на прогулку, постоянно проверяете телефон и не можете сосредоточиться на том, чтобы насладиться временем, проведенным вместе; или, думая о браслете, который нужно купить после занятий, вы совершенно не слышите, о чём говорит профессор с кафедры; или даже из-за одной улыбки девушки из соседнего класса вы по ошибке передаёте футбольный мяч игроку противоположной команды. Во всех этих случаях «дифракционная психология» влияет на наше поведение.

«Дифракционная психология» стала известна главным образом потому, что представляет собой переходную и предвестниковую стадию обсессивно-компульсивного расстройства. После того как Нордеск выдвинул эту теорию, изменилось прежнее утверждение о том, что «обсессивно-компульсивное расстройство не возникает постепенно». Однако для «дифракционной психологии» не существует действительно эффективных методов лечения, и в большей

степени необходимо полагаться на способность самого человека своевременно переключать внимание.

Существует два способа корректировки:

(1) «Метод глубокого дыхания». Метод глубокого дыхания заключается в том, что, как только в голове начинают повторяться мысли об одном и том же, нужно своевременно прервать текущую работу, сделать полный глубокий вдох, а затем наблюдать за окружающими людьми или предметами — чем тщательнее, тем лучше; желательно замечать такие детали, как блеск украшений или складки на одежде. Продолжайте это в течение 45–60 секунд, и психологическое состояние придет в равновесие.

(2) «Метод перекрытия привычкой». Поскольку мы уверены, что привычка — это «поведение, оказывающее на человека относительно небольшое психологическое давление», то можно использовать привычку, чтобы временно перекрыть влияние «психологии дифракции». Например, если поедание семечек дарит вам ощущение расслабления и удовольствия, то при возникновении «дифракции» попробуйте грызть семечки в привычном темпе, чтобы постепенно переключить внимание, и «психология дифракции» сама собой исчезнет.

Ключевые выводы

Формирование привычек и повышение уровня самовыражения и вкуса необходимо начинать с изменения мышления. Как только мышление изменится, взгляд на внешний мир естественным образом изменится, что, в свою очередь, повлияет на вас самих, создав благотворный цикл. Поэтому мы должны прилагать усилия в трех направлениях — знания, размышления и воля — чтобы преодолеть ограничения старого мышления и вывести как личные, так и межличностные отношения на новый уровень.

3. Взаимозависимость поможет вам стать выдающимся членом команды

Путь от младенчества до взрослой жизни — это неизбежный этап в жизни человека, однако развитие охватывает множество аспектов. Например, физическое созревание вовсе не означает, что человек достиг такой же психологической или эмоциональной зрелости; точно так же физические недостатки не означают психологической незрелости.

Принято выделять три этапа развития человека: этап зависимости, этап независимости и этап взаимозависимости.

Поступки человека, находящегося в периоде зависимости, вращаются вокруг понятия «ты» — ты заботаешься обо мне, ты несешь ответственность за мои успехи и неудачи, и если что-то пойдет не так, я буду винить тебя.

Человек в периоде независимости ориентируется на понятие «я» — я могу быть самостоятельным, я несу ответственность за себя, я могу свободно выбирать.

Человек на этапе взаимозависимости начинает действовать, исходя из понятия «мы»: мы можем действовать самостоятельно, сотрудничать, объединять усилия для достижения синергетического эффекта и совместно создавать прекрасное будущее.

Человек с сильной зависимостью полагается на других в достижении своих желаний; самостоятельный человек сам добивается успеха; человек, находящийся на этапе взаимозависимости, объединяет усилия с другими для достижения успеха.

Если человек физически не может быть самостоятельным, например, из-за физического недостатка, ему нужна помощь других. Если он не может быть эмоционально независимым, а его ценности и чувство безопасности основаны на оценке окружающих, то, как только он перестанет нравиться другим, он теряет свою ценность. Если он не может быть интеллектуально независимым, ему приходится полагаться на других, которые думают за него и решают за него все жизненные проблемы, большие и малые.

Напротив, физически независимый человек может поступать так, как ему заблагорассудится; умственно независимый человек обладает собственными мыслями, а также способностями к абстрактному мышлению, творчеству, анализу, организации и самовыражению; эмо-

ционально независимый человек способен утверждать себя и не придаёт значения похвалам или критике со стороны окружающих.

Из этого видно, что независимость гораздо более зрелая, чем зависимость, однако она не является конечной целью личностного роста. Жаль только, что современные общественные ценности возносят независимость в ранг идеала, а большинство книг и статей по саморазвитию и самосовершенствованию чрезмерно подчеркивают её важность, словно общение и командный дух не имеют значения. На самом деле это в основном является переборщиванием в противовес представлениям о зависимости — сопротивлением, направленным на то, чтобы не попасть под чужое влияние.

Что касается понятия взаимозависимости, то оно часто неправильно понимается: многие путают его с зависимостью. Мы часто видим, как люди из эгоистических соображений бросают своих жён, ведут себя безответственно, прикрываясь при этом лозунгами о независимости.

Некоторые заявляют, что хотят «сбросить оковы», «бороться за освобождение», «отстаивать свои права» и «заниматься своими делами», но на самом деле это лишь обнажает их неспособность избавиться от психологии зависимости: они предпочитают позволять недостаткам других людей влиять на свои эмоции или постоянно винят внешний мир в несправедливости, с которой сталкиваются.

Конечно, в окружающей нас среде действительно есть что улучшить, но зависимость — это вопрос личной зрелости, не имеющий отношения к окружающей среде. Даже при самых благоприятных объективных условиях найдутся люди, которых никогда не удастся поставить на ноги.

Человек с по-настоящему независимой личностью способен во всём проявлять инициативу и активность, а не подчиняться чужому влиянию. Такое состояние действительно стоит стремиться достичь, но оно не является конечной целью полноценной жизни.

Упорное стремление к независимости не подходит для современной жизни. Человеку, лишенному понятия взаимной зависимости, трудно общаться и работать с другими; в лучшем случае он сможет позаботиться только о себе, но никогда не станет выдающимся лидером или полноценным членом команды, а также не сможет построить счастливую семейную, супружескую и общественную жизнь. Из этого следует, что человек не может жить в изоляции от общества, и стремление в одиночку достичь полноценной жизни равносильно попытке ловить рыбу, взобравшись на дерево.

Взаимозависимость — это довольно зрелая и прогрессивная концепция. Физически взаимозависимый человек способен обеспечить себя всем необходимым, но при этом понимает, что взаимопомощь может сыграть гораздо большую роль; эмоционально взаимозависимый человек полностью уверен в своей ценности, но признает, что нуждается в любви, заботе и отдаче; интеллектуально взаимозависимый человек перенимает сильные стороны других, чтобы восполнить свои недостатки. Одним словом, взаимозависимый человек способен делиться с другими своими истинными чувствами, вести содержательный диалог, а также принимать во внимание опыт других.

Однако здесь необходимо подчеркнуть: только независимый человек может достичь уровня взаимозависимости, а зависимый человек ещё не обладает достаточными условиями для этого. Поэтому возможность выработать хорошие привычки зависит от того, как человек совершенствует себя, и от того, сможет ли он перейти от зависимости к независимости. Эти привычки относятся к сфере «личного успеха» и являются основой для формирования нравственных качеств — подобно посеву, возделыванию и сбору урожая, порядок которых нельзя менять местами. С личной точки зрения, хорошие привычки сначала проявляются во внутреннем самоанализе, а затем — во внешнем поведении.

Настоящая независимость является основой для развития здоровых взаимозависимых отношений; опираясь на эту основу, мы можем сосредоточиться на развитии командного духа,

сотрудничества и коммуникации — качеств, входящих в сферу привычек «взаимозависимости», — и стремиться к «общественному успеху».

Ключевые выводы

Настоящая независимость является основой для формирования здоровых взаимозависимых отношений, и, опираясь на эту основу, мы можем стремиться к развитию командного духа, сотрудничества и общения, охватываемых привычками «взаимозависимости», и добиваться «общественного успеха».

4. Сначала мы формируем привычки, а потом привычки формируют нас

Джомини говорил: «Сначала мы формируем привычки, а потом привычки формируют нас. Правильные привычки в большинстве случаев формируются благодаря самодисциплине и самовоспитанию. Плохие привычки же, подобно сорнякам, бурно разрастаются, когда мы о них забываем».

Привычки человека можно условно разделить на три ключевых периода.

Во-первых, это когнитивные привычки. Когнитивные привычки — это общее название привычек наблюдения, запоминания, мышления, творчества и т. д. которые составляют основу учебных привычек. Следует отметить, что учебные привычки, помимо когнитивных, включают в себя также привычки режима дня, управления временем, ценностные ориентации и другие неинтеллектуальные качества, а также ряд других факторов. Здесь мы рассмотрим только основные компоненты учебных привычек.

Швейцарский психолог Пиаже (1896—1980) на основе своих исследований разделил процесс развития детской психики на четыре стадии. Период с 0 до 2 лет называется «сенсомоторной стадией»: в этот период дети занимаются только двигательной деятельностью, а их интеллектуальные операции находятся на сенсомоторном уровне, то есть они реагируют на окружающую среду посредством рефлекторной деятельности типа «стимул—реакция». В возрасте от 2 до 7 лет у детей уже появляется способность к сигнализации, значительно развивается речь, возникают «представления» (образы предметов или понятий, возникающие в мозге), а интеллектуальная деятельность находится на уровне представлений; этот период называется «дооперациональной стадией». Некоторые исследователи более конкретно указывают: период с 2 до 3 лет является критическим для освоения устной речи; 3 года — критический период для развития вычислительных способностей; с 3 до 5 лет — ключевой период развития музыкальных способностей; с 7 до 12 лет у детей уже сформировалось понятие сохранения, они освоили обратимые отношения между объектами и способны выполнять конкретные вычисления; этот период называется «стадией конкретных операций»; с 12 до 15 лет дети постепенно начинают выполнять абстрактные логические операции с помощью дедукции, умозаключений, индукции и анализа; этот период называется «стадией формальных операций».

Из этого нетрудно понять, что усилия некоторых родителей, стремящихся к быстрым результатам и начинающих так называемое «двуязычное воспитание» ещё в младенческом возрасте, оказываются тщетными. Как правило, наиболее подходящим возрастом для начала изучения иностранного языка является 3 года, поскольку период с 3 до 8 лет является ключевым периодом для изучения иностранного языка.

Основываясь на теории критических периодов развития, психологи в целом считают, что оптимальный период для формирования когнитивных привычек — это именно тот период, когда соответствующие умственные способности проходят путь от зарождения до зрелости.

Ключевым периодом для формирования навыков наблюдения является период с 4 до 6 лет. В Японии уделяют большое внимание развитию навыков наблюдения у детей: в 1–6 классах начальной школы предусмотрено выполнение 180 наблюдений и более 200 экспериментов.

Ключевой период формирования привычки запоминания делится на три этапа. Период с примерно 10-го месяца после рождения до 2 лет — это этап сенсорной памяти у ребенка; в этот период способность к запоминанию фрагментов различных стимулов постепенно уси-

ливаются, и это оптимальный этап для развития общих способностей к запоминанию. Ключевой период формирования привычки к образной памяти — это период от 2 до 8 лет, который является «золотым периодом» развития образного мышления у детей. Ключевой период формирования привычки к смысловой памяти — это период от 12 до 15 лет, когда способность детей к механической памяти достигает пика, а способность к логическому мышлению начинает развиваться.

Ключевой период формирования стратегий мышления и привычек мышления делится на два этапа. Оптимальный период формирования привычек образного мышления (особенно привычки к воображению) — от 3 до 7 лет, а оптимальный период формирования привычек абстрактного мышления (особенно привычки к рассуждению) — от 13 до 15 лет.

Привычка к творчеству, однако, имеет некоторые особенности. Её формирование неотделимо от укрепления воспринимающих, практических и мыслительных способностей, начинающегося ещё в младенческом и раннем детском возрасте, но окончательно она выработается в период с 14 по 16 лет.

Далее идут поведенческие привычки. Сфера поведенческих привычек весьма обширна: сюда входят то, что мы обычно называем хорошими и плохими привычками, а также привычки, связанные с образом жизни, поведением в обществе и взаимодействием с окружающими. По сравнению с другими видами привычек формирование поведенческих привычек в большей степени поддается контролю и является результатом естественного или искусственного подкрепления. Поведение детей отличается высокой пластичностью, поэтому детский возраст является ключевым периодом для формирования поведенческих привычек. Повседневные привычки могут формироваться путем подражания, однако привычки поведения в обществе и взаимодействия с окружающими являются более сложными: помимо побуждения ребенка к подражанию правильному поведению, необходимым элементом является поведенческое подкрепление. Как известно, так называемое подражание — это не что иное, как форма самоподкрепления.

Ключевой период развития общих поведенческих способностей — от 0 до 2 лет. В этот период ребенок еще находится на сенсомоторной стадии, развивая интеллект в основном посредством действий и обратной связи с ними, при этом начинают развиваться различные сенсорные способности. Этот этап является оптимальным периодом для развития таких общих качеств поведения ребенка, как целенаправленность и ловкость.

В период с 4 до 6 лет у детей начинают развиваться эмоции, мотивация и социальные взаимодействия, а их поведение приобретает характерные черты процедурности: как только одна поведенческая операция усваивается, она становится шаблоном. Это оптимальный этап для формирования жизненных привычек (таких как выполнение домашних обязанностей, любовь к чистоте, умение общаться с окружающими и т. д.).

Ключевым периодом для формирования социальных поведенческих привычек является возраст от 6 до 14 лет. Под социальными поведенческими привычками здесь понимается совокупность различных поведенческих привычек, связанных с взаимодействием личности с социальной средой и социальными нормами, включая привычки поведения в обществе, социальные привычки, нравственные привычки и т. д.

В-третьих, это нравственные привычки. Формирование нравственных привычек зависит от хороших поведенческих привычек.

Ребёнок младше 6 лет, подбирающий найденные деньги и не возвращающий их, поступает так не потому, что понимает моральный смысл такого поступка, а потому, что подсознательно или смутно чувствует, что так следует поступать; моральная оценка его поведения даётся посторонними наблюдателями. Нравственные привычки детей окончательно формируются в возрасте от 12 до 14 лет, поскольку именно в этот период развитие их логического мышления позволяет им выносить моральные суждения и выбирать поведение, руководствуясь

собственными моральными критериями. Однако одного лишь морального осознания, не подкрепленного хорошими поведенческими привычками, конечно же, недостаточно. Некоторые учащиеся средних классов при малейшем поводе оскорбляют других; они сами понимают, что так поступать неправильно, но всё равно продолжают повторять свои ошибки, и причина этого заключается именно в том, что у них уже сформировалась вредная поведенческая привычка.

Ключевые выдержки

Джоминни говорил: «Сначала мы формируем привычки, а потом привычки формируют нас. Правильные привычки в большинстве случаев формируются благодаря самоконтролю и самодисциплине. Плохие привычки же, подобно сорнякам, бурно разрастаются, когда мы о них забываем».

5. Хорошие привычки нужно передавать из поколения в поколение

Муравей — крошечное существо среди животных, он целыми днями суетится, везде и всегда ищет пищу, а не ждет, пока еда сама попадет ему в рот. Они способны пережить холодную зиму, запасая необходимую пищу, могут обеспечивать защиту своим сородичам и вступать в борьбу с захватчиками; они умеют честно выражать свои страхи и гнев, строят для себя замки сложной конструкции, а порой даже производят необходимую им пищу; они могут порабощать своих сородичей, используя их как волов и лошадей.

Многие авторы в своих трудах описывали разнообразное поведение различных видов муравьев. Но осуществляется ли всё это поведение под управлением разума? Если да, то как именно действует этот разум?

Например, муравьи, чтобы пережить холодную зиму, уносят найденную пищу в гнездо, но это не означает, что они осознают приближение холодов.

В жизни муравьев существует ещё одно странное явление, совершенно отличающееся от человеческого. В некотором смысле обоняние муравья соответствует функции человеческого зрения. Маленький ребёнок, уходя из дома поиграть, запоминает дорогу домой, ориентируясь на окружающие пейзажи. А муравей, подобно собаке, выходя из гнезда, запоминает путь обратно, ориентируясь на запахи, исходящие от предметов, встречающихся на его пути.

Обоняние муравьев значительно отличается от обоняния людей или других животных. У них два «носа»: по одному на конце каждого усика. Если муравей заблудился и случайно выходит на тропу, по которой ранее проходил его сосед по гнезду, он сразу же поймет, в каком направлении ушел его товарищ. Она использует так называемую «следовую форму обоняния», позволяющую среди нескольких путей определить тот, по которому прошел соратник, или направление, в котором он удалился — подобно тому, как человек определяет направление движения человека по следам, оставленным на снегу.

Поэтому можно сказать, что муравьи обладают лишь одним «обонятельным разумом», точно так же, как у нас есть «зрительный разум». Если бы среди нас был человек с чрезвычайно острым умом, способный точно предвидеть будущее, мы бы посчитали, что у этого человека «острый глаз». Подобно людям, если одна муравей среди множества сородичей выглядит особенно энергичной и способной справляться с окружающим миром, то другие муравьи, скорее всего, сочтут её обладающей «обонятельной интуицией».

Что касается муравьёв и амёб, мы всегда делаем предположения об их разуме, основываясь на их поведении. Конечно, муравьи, благодаря своим более развитым органам чувств, способны более своевременно и точно реагировать на внешнюю среду. Но у этих двух видов существ есть и много общего: они оба выживают в этом мире и способны, руководствуясь своими инстинктами, определенным образом реагировать на различные условия окружающей среды, а также реагировать на те или иные явления внешнего мира. Чем выше уровень развития формы жизни (чем ближе она к человеку), тем более сложными и разнообразными становятся её поступки.

Ум человека или животного оценивается по тому, насколько оно способно справляться с окружающей средой. Например, во время войны группа людей, не имеющая единого командования, способна удержать лишь небольшой участок обороны; при наличии единого командования же часто удается одержать победу в войне. Те, кто возглавляет других, сталкиваются с ситуациями, в тысячи раз более сложными, чем те, с которыми сталкиваются подчиненные им отдельные особи, а ситуация, с которой сталкивается верховный командующий, является самой сложной и самой трудной.

Быть рядовым солдатом очень легко, для этого не требуется высокого уровня интеллекта. Но людей, способных достичь такого высокого уровня интеллекта, как у верховного командующего, не так много — можно даже сказать, что их единицы.

Поэтому можно сказать, что интеллект — это способность действовать в соответствии с окружающей средой. Чем сложнее и сложнее окружающая среда, тем выше интеллект существ, живущих в ней. Как уже упоминалось ранее, муравьи, сталкиваясь с большинством задач, которые они способны решить, поступают, как и все другие насекомые, руководствуясь привычками, унаследованными от предков. Однако то, что она способна сделать самостоятельно, крайне мало, поскольку она не может, как человек, изменять свои привычки для адаптации к изменениям окружающей среды. Несмотря на то, что поведение некоторых муравьев вызывает удивление, мы всё же не можем на этом основании утверждать, что они обладают высоким уровнем интеллекта. Они уже давно вписаны природой в заранее определённые рамки, и за это чрезмерно упорядоченное существование они платят соответствующую цену.

Таким образом, «мир обоняния» делает муравья — это крошечное животное — существом, полным таинственности и несколько странным. Помимо этого, другие аспекты его жизни ещё более загадочны и не поддаются пониманию. Они живут в богатых крепостях, в строго организованном сообществе; эти крепости тихи, как могилы, и даже самый слабый звук исходит от их нескончаемого труда. Всё, что они делают, лишено цели, словно ими движет какая-то навязчивая сила.

На самом деле деятельность муравья в большинстве случаев бесцельна, подобно тому, как когда человек падает в воду, его первой реакцией является борьба за жизнь, а не мысль: «Я должен выбраться на поверхность». Даже если такая мысль и возникает, то только позже. Точно так же, как люди, когда едят или одеваются ранним утром, не задумываются, почему они это делают, муравьи и все остальные насекомые выполняют большую часть своих повседневных дел по привычке. Разница заключается в том, что привычка людей одеваться приобретаетась на основе жизненного опыта, а привычка муравьев ухаживать за собой передаётся по наследству от предков.

Эти унаследованные привычки мы называем инстинктами. Если кто-то хочет понять, как муравьи случайно совершили то или иное действие, в результате чего их потомки избежали трудностей обучения, здесь можно лишь изложить факты, а факты не изменяются.

Таким образом, мы затронули огромное различие между насекомыми и людьми. Насекомые совершают подавляющее большинство своих действий по привычке, причём эта привычка не является результатом их жизненного опыта. Многие действия человека, хотя и совершаются по привычке, в подавляющем большинстве случаев являются приобретёнными. Люди часто гордятся тем, что способны постоянно меняться и постепенно отходить от правил, сформированных привычкой. Что же касается насекомых, то даже если по какой-то загадочной причине их поведение слегка отклоняется от узкой тропы привычек, проложенной их предками, в конечном итоге они просто поворачивают на другую, новую тропу привычек и ведут своё потомство по этой тропе, практически не отличающейся от той, по которой шли их предки.

Как сказал один выдающийся француз, привычки людей в процессе передачи из поколения в поколение постоянно укрепляются. Однако в человеческом обществе эту истину могут понять лишь немногие просвещённые люди. Именно таких людей имел в виду господин Лу

Синь, говоря о «позвоночнике Китая». Для тех, чьи головы заполнены лишь «Кендаки», «Макдоналдсом» и пиццей и кто в конечном итоге остаётся в полном заблуждении, эти истины недоступны для понимания — как для летнего червя невозможно понять, что такое лёд. Они не способны осознать свою ответственность за развитие человечества.

Краткое изложение

Мастер языкознания Цзи Сяньлинь сказал: «Если жизнь действительно имеет смысл и ценность, то они заключаются в чувстве ответственности за преемственность в развитии человечества — за то, чтобы связывать прошлое с будущим».

Это чувство ответственности за преемственность можно сравнить с ситуацией, когда человек однажды вдруг обнаруживает, что молочно-белое мыло идеально подходит для его кожи, и с тех пор он и его потомки больше не используют никакое другое мыло.

6. Мечты, чувство юмора и привычка к настойчивости — обязательные качества успешных людей

Человеку нужны мечты, но мечты — это не пустые фантазии, а своего рода психологическая подсказка. Господин Чжу Гуанцянь в своей книге «Школы психологии аномалий» пишет: «Все действия редко исходят из воли, а чаще всего — из воображения». Люди, совершившие великие дела от древности до наших дней, такие как Александр Великий, Наполеон и другие, обычно считаются обладателями сверхчеловеческой силы воли, но на самом деле они были просто великими мечтателями. Наполеон, в частности, был склонен к громким заявлениям. Говорят, что, возглавляя вторжение в чужую страну, он однажды пересек Альпы. Взглянув на простирающиеся вдаль и близко слоистые горные хребты, он воодушевленно воскликнул: «Я уже подчинил себе всю Европу!» Не стоит думать, что те, кто часто мечтает о будущем, — это либо великие люди, либо сумасшедшие. Напротив, умеющие мечтать люди находятся очень близко к успеху, потому что их мечты постоянно подсказывают им, где находится цель и что нужно делать дальше.

Если ваш ребёнок постоянно рассказывает вам о своих стремлениях и о том, чем он планирует заниматься в будущем, не перебивайте его, а поговорите с ним от души, дайте ему почувствовать, что у него есть надежда на осуществление мечты. Для детей мечты — это основа их уверенности в себе. Один учитель когда-то преподавал ученику, который был очень робким, но мечтал стать генералом. Учитель подбодрил его, сказав: «Если хочешь стать генералом, тебе нужно научиться громко говорить с солдатами». Позже этот ученик отлично выступил на организованном школой конкурсе ораторского мастерства, и учитель попросил его поделиться своими впечатлениями. Ученик ответил: «В тот момент я почувствовал себя настоящим генералом: в зале сидело множество солдат, которые с упоением слушали мою мобилизационную речь». Мечты дают человеку мощный импульс; когда в реальной жизни человек терпит поражения, а неудачи и чувство одиночества настигают его внезапно, мечта становится его единственной надеждой на выход из затруднительного положения.

Сходство с мечтой имеет и чувство юмора. Чувство юмора — это спокойное и здоровое мироощущение, мужество встречать социальное давление и жизненные вызовы с улыбкой, способность сохранять внутреннюю убежденность среди разнообразных перемен, а также привычка воспринимать успехи и неудачи одинаково позитивно, спокойно и естественно. Чувство юмора — обязательное качество успешного человека.

Кто-то спросил у «короля футбола» Пеле, какой гол в его жизни доставил ему наибольшее удовольствие. Пеле ответил: «Следующий!»

Однажды журналист спросил Бекенбауэра, почему он так часто промахивается с пенальти в важных матчах. Бекенбауэр ответил: «Либо идеально, либо вообще не забиваю!»

Юмор — это, по сути, способ выразить свои эмоции. Фрейд говорил: «Шутливость и юмор — это высвобождение внутренней энергии в игровой форме». Слишком сильное внутреннее напряжение неизбежно сдерживает прогресс человека, и только спокойная душа спо-

собна свободно справляться с внешним давлением. Юмор — это также оптимистичный и позитивный настрой; человек с чувством юмора всегда с надеждой смотрит в будущее. Умение видеть светлую сторону вещей — вот секрет успеха человечества.

Умный человек — это обязательно человек с чувством юмора; его живой ум позволяет ему с юмором справляться с неожиданными затруднительными ситуациями. Лидер американского движения за освобождение рабов Филлипс однажды подвергся критике со стороны одного священника: «Сэр, разве вы не стремитесь спасти чернокожих рабов? Почему бы вам тогда не отправиться прямо в Африку и не проповедовать там?» Филлипс ответил: «Сэр, разве вы не спасаете души? Почему бы вам тогда не отправиться прямо в ад?»

Когда-то был один студент, который из-за неудовлетворительной успеваемости целыми днями ходил угрюмый и недовольный; ему казалось, что у него нет никаких надежд на будущее. Позже классный руководитель сказал ему: «Все это можно изменить. Попробуй каждый день выучивать наизусть один анекдот и рассказывать его десяти людям.» Через два года он словно преобразился: весь день был весел, у него всегда было множество анекдотов, а при окончании школы он без проблем поступил в престижную среднюю школу. Видно, что чувство юмора и привычку мыслить с юмором можно развить. По сравнению с другими, дети с чувством юмора лучше понимают радость борьбы и истинный смысл успеха, поэтому успех с большей охотой приходит к ним.

Несколько лет назад создатель американского «чуда» McDonald's Рэй Крок своим успехом подтвердил следующее правило победы: «Только настойчивость незаменима». Настойчивость — одна из незаменимых черт успешных людей, а в реальной жизни те, кто не способен проявлять постоянство, зачастую упускают возможность добиться окончательного успеха. «Только настойчивость незаменима» — эта пословица, воплощающая весь жизненный опыт Рэя Крока, до сих пор висит в его бывшем кабинете в штаб-квартире «Макдоналдс».

Ключевые выводы

Мечты позволяют нам приблизиться к успеху, юмор наполняет наш путь к успеху уверенностью, а настойчивость — это самое важное условие для воплощения мечты в реальность, а также самая надежная гарантия того, что юмор не превратится в «анекдот нашей жизни».

7. Превосходство — это не единичное действие, а привычка

Привычка — это результат многократного повторения действия, относительно устойчивая модель поведения. Учёные подтвердили, что любое действие, повторенное девять раз подряд, становится привычкой. Став привычкой, оно становится естественным и остается таковым на всю жизнь.

Есть одна история об отце и сыне, которые жили в горах и каждый день спускались с горы на возе, запряжённом волами, чтобы продавать дрова. Старик, имевший больше опыта, управлял возом. Горная дорога была извилистой и полна поворотов, а у сына было хорошее зрение, и он всегда предупреждал перед поворотом: «Папа, поворот!» Однажды отец из-за болезни не смог спуститься с горы, и сын вез телегу один. Доехав до поворота, быки никак не хотели поворачивать. Сын испробовал всевозможные способы: сошел с телеги, толкал и тянул их, манил зелёной травой, но быки по-прежнему стояли на месте. Что же происходило? Сын никак не мог этого понять. В конце концов остался только один выход: он огляделся, убедился, что поблизости никого нет, прижался к уху быка и громко крикнул: «Папа, поворот!» Быки тут же двинулись.

Корова, привыкшая к этому, тоже могла двигаться по команде, не говоря уже о людях.

Сформировавшись, привычка становится настоящим руководителем мыслей и поступков человека. Привычки сокращают время, необходимое для размышлений, упрощают последовательность действий и делают нас более эффективными; но в то же время они делают нас замкнутыми, консервативными, самоуверенными и приверженными старым традициям.

Привычка — это действие или дело, которое мы совершаем снова и снова, но в большинстве случаев мы даже не осознаём наличия такой привычки, она действует автоматически. Древнегреческий философ Аристотель говорил: «Поступки человека всегда повторяются. Поэтому совершенство — это не единичное действие, а привычка».

Привычки оказывают огромное влияние на нашу жизнь, поскольку они носят постоянный характер. Незаметно для нас, год за годом они формируют наш характер, раскрывают нашу сущность и определяют наши успехи и неудачи.

Привычка — это сила. Эта сила в определенной степени действительно управляет поведением человека, делая его неспособным сопротивляться ей и даже не желающим сопротивляться. Обычно люди со средними умственными способностями способны распознать эту силу, но они часто видят в ней скорее плохую сторону, чем хорошую.

Привычка, как и другие силы природы, порой становится жестоким тираном, господствующим над людьми и заставляющим их поступать вопреки своей воле, желаниям, пристрастиям и чувствам; если ей противостоять, она накажет вас вдвойне. Однако порой эту могущественную силу можно контролировать и использовать в своих интересах.

Самуэль Смайл сказал:

Посеяв мысли, пожнёшь действия;
сейте действия — пожнёте привычки;
посеяв привычку, пожнёшь характер;
посеяв характер, пожнёшь судьбу.

Жизнь похожа на непрекращающуюся борьбу между хорошими и плохими привычками. Чтобы построить успешную жизнь, нужно с каждым днём увеличивать долю хороших привычек в мышлении, действиях и эмоциях, а долю плохих — сокращать.

Ключевые выводы

Жизнь похожа на непрекращающуюся борьбу между хорошими и плохими привычками. Чтобы построить успешную жизнь, нужно, чтобы доля хороших привычек в мышлении, действиях и эмоциях с каждым днем увеличивалась, а доля плохих — уменьшалась. Привычки — это залог успеха в жизни.

8. Не позволяйте «панике» в душе взять верх

Для обучения необходима устойчивая психологическая устойчивость, и особенно для сдающих экзамены это становится одним из решающих факторов успеха. Зачастую уровень способностей соперников практически одинаков, и если сохранять хладнокровие и действовать обдуманно, можно добиться выдающихся результатов.

Если в любой ситуации удастся сохранять невозмутимость и следовать естественному ходу вещей, то с любой задачей можно справиться с лёгкостью.

Многие великие люди были мастерами «хладнокровия» и даже перед лицом внезапных неожиданностей сохраняли самообладание. Потому что они понимали: нельзя паниковать, ведь в панике невозможно придумать удачный выход из ситуации. Если бы они запаниковали, то окружающие еще больше потеряли бы уверенность в себе. Поэтому большинство из них громко восклицали: «Чего паниковать?». Отчасти это было обращено к другим, а отчасти — самовнушение.

Говорят, что в Древнем Риме был один император, который часто посылал людей наблюдать за приговоренными к смертной казни, которых на следующий день должны были вывести на арену для рукопашного боя с дикими зверями, чтобы посмотреть, как они ведут себя в ночь перед смертью. Если среди этих приговоренных обнаруживались те, кто, к удивлению, мог крепко спать, не теряя самообладания, то на следующее утро его тайно освобождали, а затем воспитывали в доблестного полководца.

В древнем Китае был император, который, принимая новых вельмож, всегда намеренно заставлял их ждать снаружи, долго не обращая на них внимания, а затем посылал людей под-

глядывать за их поведением и с благосклонностью относился к тем вельможам, которые вели себя непринуждённо и не проявляли никакого беспокойства.

Даже опытные птицеводы при выборе птиц намеренно пугают их: птицы, которые при малейшем испуге впадают в суматоху, ни в коем случае не являются «хорошими птицами».

Сильные личности из приведённых выше трёх примеров, скорее всего, от природы обладают большей устойчивостью или выносливостью. Но если посмотреть на это с другой стороны, то человек, с детства приучённый к выносливости, обычно демонстрирует лучшие результаты.

Если в решающий момент вы проявите трусость или почувствуете панику, мозг утрачивает способность нормально мыслить, и вы начнете терять вещи и говорить бессвязно. Многие теряют важные вещи или проговариваются именно потому, что у них в душе «что-то не так» и они паникуют. В такие моменты нужно сознательно замедлить темп своих действий — чем медленнее, тем лучше — и про себя повторять: «Не паникуй! Ни в коем случае не паникуй!» Суггестия, исходящая от ваших действий и слов, постепенно успокоит вас. Ваш мозг сможет восстановить нормальное мышление и справиться с происходящим вокруг. Это особенно важно для студентов, сдающих экзамены. Экзаменующимся следует относиться к экзамену как к обычному заданию: получив экзаменационную работу, бегло просмотрите её, чтобы сориентироваться, не бояться сложных вопросов и не поддаваться слепому оптимизму при решении лёгких задач.

Человек, не привыкший к большим скоплениям людей, чувствует себя неловко, как только попадает в многолюдное место. Преодолеть эту психологическую проблему можно, если рассматривать всех присутствующих как друзей: кивайте им головой, громко приветствуйте их, и другие, естественно, ответят вам тем же. Хотя они, возможно, никогда и не вспомнят, где именно видели вас раньше, вы тем самым избавитесь от напряжения. Если у вас будет возможность выступить перед публикой, проверьте себя на прочность — так вы избавитесь от «призрака паники» в душе и выработаете привычку вести себя спокойно и уверенно.

Ключевые выводы

На самом деле, если в любой ситуации вы сможете сохранять спокойствие и естественность, то сможете с лёгкостью справиться с чем угодно.

9. Иллюзии сами по себе — это тоже плохая привычка

На начальном этапе ребенок реагирует на раздражители, воздействующие на его органы чувств, которые на самом деле не имеют для него никакого значения. Когда он пристально смотрит на газету, он на самом деле не может интерпретировать информацию, поступающую в его глаза. Когда он берет мяч в руки, нервные импульсы проходят по его руке. Когда он кладет мяч в рот, прижимает к носу, бросает на землю или держит перед глазами, возникают другие соответствующие нервные импульсы.

На самом раннем этапе эти нервные импульсы и ощущения не образуют в сознании ребёнка никаких связей. Он не связывает ощущения, исходящие от глаз, ушей, рта, рук и т. д. Он осознаёт различия между ощущениями, но не может объединить их воедино.

Спустя некоторое время он замечает, что эти ощущения всегда возникают одновременно, и тогда начинает обращать внимание на то, что особое ощущение, исходящее от глаз, является предвестником всей этой цепочки ощущений; только в этот момент он впервые по-настоящему «видит» мяч. То изображение, которое формируется на его сетчатке, для него и «означает» мяч. В процессе развития ребёнка способность интерпретировать информацию, поступающую от нервной системы, на основе обширного предыдущего опыта представляет собой огромный и потрясающий скачок.

Именно это и называется восприятием.

Когда взрослый человек видит лошадь, тот образ, который улавливают его глаза, для него «означает» лошадь. А для дикаря этот образ не несет никакого значения. Но если бы у него

был такой же опыт, как у нас, он бы тоже понял, что это лошадь. Точно так же, когда мы видим какой-то образ, мы сразу понимаем, что это квадратный стол, а не что-то другое.

Это явление заслуживает нашего внимания. То, что мы называем столом, не тождественно образу, возникающему в наших глазах; это всего лишь повторное проявление прошлого опыта. Независимо от того, сидим ли мы за столом и едим, стоим и смотрим на него сверху или сидим на стуле и смотрим на этот стол сбоку, мы всегда знаем, что это квадратный стол. Если кто-то настаивает на том, что то, что он видит, определяется не прошлым опытом, а отражается глазами, пусть он нарисует по памяти стол с четырьмя ножками, как он его видит, сидя на полу. Если он не обладает особым талантом в этом отношении или не прошел специальную подготовку, то то, что он нарисует, будет настоящим обликом стола, а не тем, как он его видит.

Мы наблюдаем предметы не только на основе настоящего опыта, но и опираясь на прошлый опыт, будь то опыт позавчерашнего дня или прошлого года. То, что мы видим, даёт нам опыт, а не глаза.

На самом деле, убедить себя в том, что вы никогда не видели настоящего квадратного стола, не так уж и сложно. В большинстве случаев мы видим фигуры той или иной формы, и только если закрыть один глаз, находясь на равном расстоянии от всех четырёх углов, можно увидеть квадрат. Но даже сделав это, вы всё равно увидите не настоящий квадрат. Самая чувствительная часть глаза — сетчатка — представляет собой кривую поверхность, и все увиденные вами образы искажаются ею. Мы не можем распознать квадрат только с помощью глаз, а должны сравнивать различные квадраты и наблюдать за их формой. Игра детей с кубиками, которая взрослым кажется простой и бессмысленной, на самом деле имеет чрезвычайно важное значение.

То, что мы видим, является продуктом прошлого опыта, а не тем, что представляют нам глаза. На нашей сетчатке отражается только одно изображение, а мы «видим» два или даже больше объектов. Этот рисунок похож и на карниз, и на ступеньку: в зависимости от опыта наблюдателя, люди видят в одном и том же изображении разные вещи.

Человеку практически невозможно объяснить текущий опыт, не опираясь на прошлый опыт. Когда мы смотрим на пламя, горящее в старинной угольной печи, в голове возникают различные образы и лица. То же самое происходит, когда мы смотрим на облака в небе во время заката или рассматриваем узор на обоях. У каждого человека свой опыт, и каждый видит по-своему. Один и тот же объект для кого-то может быть совершенно очевиден, а для другого — не столь очевиден или даже довольно сложен для восприятия. Очень интересно попросить большую группу людей определить, на что похоже разбрызганное пятно чернил, поскольку это пятно, как минимум, будет воспринято как три-четыре разных объекта.

Однако иногда нас может ввести в заблуждение прошлый опыт, поскольку сетчатка искажает образ предметов, в результате чего возникают так называемые иллюзии. Если стимул интерпретируется неверно, возникает иллюзия. Один деятель из мира шоу-бизнеса построил дом с качелями, который был сконструирован настолько искусно, что мог раскачиваться и даже вращаться. Люди, которых заводили в этот домик, могли сесть на слегка покачивающиеся качели, и в этот момент начинали работать полукруглые каналы. Затем домик начинал раскачиваться и вращаться — сначала медленно, потом амплитуда движения постепенно увеличивалась, и в конце концов он полностью переворачивался, при этом положение людей на качелях сдвигалось лишь незначительно, но все они были твердо убеждены, что вращаются они сами и действительно оказались головой вниз. Их зрительное восприятие вызывает такое заблуждение, заставляя их полагать, что они действительно перевернулись. Точнее говоря, в обоих случаях на сетчатке формируется одинаковое зрительное изображение, но ни в одном из них оно не интерпретируется как движение земли, а воспринимается как собственное движение. Люди интерпретируют этот стимул как вращательное движение, и в этом нет ничего удивительного,

поскольку они могут давать объяснение только на основе своего прошлого опыта. В общем случае, опираясь исключительно на опыт, вполне можно прийти к правильному выводу.

Трудно дать единое объяснение иллюзиям. Их интерпретации разнообразны, но в большинстве случаев считается, что иллюзии вызваны неправильным пониманием опыта. Конечно, некоторые эффекты обусловлены особенностями рецепторов, например, кривизной сетчатки.

Существует такое утверждение: опыт формирует у нас привычки восприятия и реакции.

Если это утверждение верно, то иллюзии — это вредная привычка, которая приводит к ошибочным восприятиям и реакциям.

Ключевые выводы

Существует такое утверждение: опыт формирует у нас привычки восприятия и реакций.

Если это утверждение верно, то иллюзии являются вредной привычкой, которая приводит к ошибочным восприятиям и реакциям.

10. Ни в коем случае не будьте тем «фермером», который «убивает гуся, чтобы добыть яйца»

Отбор привычек должен соответствовать принципу эффективности, который призван помочь вам более эффективно решать проблемы, использовать возможности и усваивать как можно больше правильных представлений о привычках.

История о гусыне, несущем золотые яйца, из басен Эзо как нельзя лучше иллюстрирует этот принцип, который часто упускают из виду.

В этой истории рассказывается, как один фермер случайно обнаружил гуся, несущего золотые яйца, и вскоре стал богачом. Однако богатство сделало его ещё более жадным и нетерпеливым: одно золотое яйцо в день уже не могло его удовлетворить, и тогда фермер забил гуся, вообразив, что сможет извлечь из его живота все золотые яйца. Но, как оказалось, в брюхе гуся не было золотых яиц, а гусь погиб и больше не смог нести золотые яйца.

Эта притча является прекрасным примером концепции эффективности. Обычно люди оценивают эффективность с точки зрения «золотых яиц», то есть считают, что чем больше продукции, тем выше эффективность. Однако приведенная выше история учит нас, что эффективность включает в себя два элемента: во-первых, «результат» — то есть «золотые яйца», или желаемый результат; во-вторых, «производственный потенциал» — то есть «гусь», или активы и навыки, с помощью которых вы достигаете цели.

Тот, кто уделяет внимание только золотым яйцам, игнорируя гуся, в итоге не сможет сохранить даже сам актив, приносящий золотые яйца — это неэффективный и вредный привычный образ мышления; напротив, тот, кто «ценит гуся больше, чем яйца», в конечном итоге может не смочь прокормить даже себя, не говоря уже о гусе — это тоже неэффективный и вредный привычный образ мышления. Поэтому только сохраняя баланс между результатом и производственной способностью, можно достичь по-настоящему высокой эффективности, и это является правильным и эффективным привычным образом мышления.

Ключевые выводы

Те, кто уделяет внимание только «золотым яйцам», игнорируя «гуся», в итоге не смогут сохранить даже сам актив, приносящий «золотые яйца» — это неэффективный и вредный образ мышления; напротив, те, кто «придаёт большее значение гусю, чем яйцам», в конечном итоге могут не смочь прокормить даже себя, не говоря уже о гусе — это также неэффективная и вредная привычка. Поэтому только сохраняя баланс между результатами и производственной способностью, можно достичь подлинной высокой эффективности, и это является правильным и эффективным образом мышления.



Глава 2. Формирование привычек с помощью мудрости

Бэкон говорил: «Привычка, сформированная мудростью, становится второй натурой». Поэтому в глубине души мы осознаем, что духовное богатство — обучение, знания, таланты, эмоции — является самым важным в жизни человека.

Когда вы превращаете свой выбор в привычку, этот выбор становится огромной силой. В нашей жизни, полной возможностей для выбора, мудрость человека сияет во всей красе. Привычки, сформированные мудрыми выборами, в конечном итоге определяют нашу жизнь и нашу судьбу.

1. Превратите позитивный выбор в привычку

Линкольн говорил: «По сути, образование — это привычки, сформированные в раннем возрасте».

В раннем детстве человек полностью зависит от других и растет под руководством и заботой старших. Но с течением времени мы становимся всё более самостоятельными, постоянно развиваемся в физическом, психологическом, эмоциональном и экономическом плане, пока однажды не достигаем полной самостоятельности.

Профессор Касби из Лондонского института психиатрии опубликовал отчёт, в котором утверждается, что поведение и речи трёхлетних детей могут предсказать их привычки во взрослом возрасте. Этот отчёт предоставил веские доказательства поговорке «каким ребёнок в три года, таким он будет во взрослом возрасте» и вызвал сенсацию на Британских островах.

В 1980 году профессор Касби совместно с психиатрами из Лондонского Королевского колледжа провёл опрос 1000 детей в возрасте трёх лет. По результатам опроса эти дети были разделены на пять основных категорий: уверенные в себе, хорошо адаптированные, молчаливые, самодисциплинированные и беспокойные.

В 2003 году, когда им исполнилось 26 лет, Касби и другие психиатры вновь провели с ними беседы, а также опросили их друзей и родственников. Результаты оказались следующими:

Дети, которые в детстве считались «уверенными в себе», составили 28 %. В детстве они были очень активными и увлечёнными, обладали экстравертным характером. Во взрослом возрасте они стали открытыми, сильными, решительными и проявили сильное стремление к лидерству.

40 % детей были отнесены к категории «хорошо адаптированных». Уже в детстве они проявляли уверенность в себе, самоконтроль и не поддавались расстройству. К 26 годам их характер остался прежним.

В то время в категорию «молчаливых» входили 8 % детей — это была самая малочисленная группа. Сегодня они более склонны скрывать свои эмоции, чем обычные люди, не хотят влиять на окружающих и боятся заниматься чем-либо, что может привести к их собственному страданию.

10 % детей были отнесены к категории «неусидчивые», что в основном проявлялось в пассивном поведении, рассеянности и т. п. Сегодня, по сравнению с другими людьми, эти люди чаще всего чрезмерно реагируют на мелочи, склонны к переживаниям и гневу. Люди, знакомые с ними, чаще всего оценивают их как нереалистичных, узколобых, склонных к нервозности и конфликтности.

Ещё у 14 % детей «самоконтролирующегося» типа привычки, сформированные в детстве, сохраняются и во взрослом возрасте.

Профессор Касби отмечает, что родители и воспитатели в детском саду должны обязательно серьёзно относиться к поступкам маленьких детей. Однако он также признает, что действительно бывают случаи, когда привычки человека меняются во взрослом возрасте: на них

оказывают определенное влияние методы воспитания и образования со стороны родителей, а также изменения в социальной среде.

Несколько учеников обратились к Сократу за разъяснением смысла жизни.

Сократ привел их к огороду с фруктовыми деревьями.

«Каждый из вас пройдите вдоль одного ряда фруктовых деревьев от одного конца рощи до другого и сорвите по одному плоду, который, по вашему мнению, самый большой и самый лучший. Нельзя возвращаться назад и делать второй выбор», — приказал Сократ.

Ученики отправились в путь. Все они очень серьезно подходили к выбору.

Когда они дошли до другого конца фруктового сада, учитель уже ждал их там.

«Все ли вы выбрали плоды, которые вас устроили?» — спросил Сократ.

«Учитель, позвольте мне выбрать ещё раз!» — попросил один из учеников. «Как только я вошёл в рощу, я сразу же обнаружил очень большой и хороший плод. Но я хотел найти ещё больший и ещё лучший. Только когда я дошёл до конца рощи, я понял, что тот плод, который увидел вначале, был самым большим и самым лучшим».

Другие ученики тоже попросили дать им возможность выбрать ещё раз.

Сократ решительно покачал головой: «Дети, второго выбора не бывает — такова жизнь».

Все искусство жизни, по сути, можно выразить двумя словами: «выбор». Самый реальный секрет управления своей судьбой тоже можно выразить двумя словами: «выбор»!

Вся философия жизни, все наставления о жизни, включая учения древних мудрецов, лишь рассказывают людям о том, как следует делать выбор в жизни. В жизни, полной выборов, мудрость человечества сияет во всей красе.

Будь то выбор настроения, выбор того, чем обладать, или множество других выборов, «выбор» в конечном итоге определяет нашу жизнь и нашу судьбу.

Ключевые мысли

Выбор — это привычка. Когда вы превращаете свой выбор в привычку, он становится огромной силой. На жизненном пути ваши выборы — это перекрёстки, на которых вы стоите; относитесь к ним с особой тщательностью.

2. Привычка: польза в настоящем, выгода на всю жизнь

Русский писатель Достоевский сказал: «Вторая половина жизни человека состоит из привычек, а привычки он приобретает в первой половине жизни».

Однажды был такой ученик: он был очень умным, у него были неплохие оценки, но из-за привычки лгать окружающие не принимали его. Часто он лгал не специально, а во многих случаях — неосознанно. Когда его спрашивали, почему так происходит, он сам не знал ответа, но очень переживал из-за того, что люди перестали верить его словам.

«Я до сих пор смутно помню один случай, произошедший, когда мне было шесть лет. Однажды я знал, что в буфете лежит маленький пакетик с «говяжьим рулетом», и мама обещала дать его мне после ужина. Во второй половине дня к нам пришли два гостя из деревни, которых мама не очень любила — дядя и его маленький сын. Из вежливости папа попросил меня принести тот пакетик с «говяжьим рулетом», чтобы поделиться им с старшим мальчиком. Мне это было совершенно не по душе — я предпочел бы съесть её сам, — поэтому я вернулся в гостиную с пустыми руками и сказал всем: «Я уже съел этот пакет с закуской в полдень». Гости рассмеялись. Когда гости ушли, папа упрекнул меня в неразумности, спросив, почему я поступил так эгоистично и солгал. Мама же строго сказала папе: «Зачем оставлять хорошие вещи не для собственного ребенка, а отдавать их этим деревенщинам? Ребенок поступил очень умно — так он в будущем не останется в накладе. В современном обществе кто же еще так честен?» Папа боялся маму и уступил. С тех пор я считаю, что умный ребенок должен научиться не говорить правду».

Похоже, именно неправильное воспитание со стороны родителя, занимающего доминирующее положение в семье, привело к тому, что у ребёнка сформировалась вредная привычка

лгать. Эта привычка укоренилась давно и постоянно подкреплялась матерью, поэтому изменить её очень сложно. Так стоит ли лгать умным людям?

Когда другой дочери Пиаже, Жаклин, было всего 1 год, 4 месяца и 12 дней, он совершенно случайно силой оттащил её от игрушки, с которой она очень хотела продолжить играть, а затем поместил её в детский манеж, не позволяя ей выбраться. Даже громкие крики не помогали. Затем она очень ясно выразила желание сходить в туалет, хотя всего несколько минут назад она только что побывала там и в данный момент у неё совершенно не было такой потребности. Едва выйдя из манежа, она сразу же поползла к той игрушке.

Поэтому Пиаже считал, что уже в раннем детстве, когда мышление только начинает зарождаться, человек овладевает способностью применять косвенные способы решения для достижения определённой цели или удовлетворения определённой потребности. Такой косвенный способ решения, по сути, и является внутренним механизмом лжи. Таким образом, такое поведение является лишь универсальной стратегией мышления и методом решения проблем, не несущим в себе морального значения добра или зла. Однако это также является социальным поведением, и мотивы и последствия лжи придают этому поведению социальную оценку и моральное суждение. Нельзя лгать просто так; ложь из благих намерений допускается только в определённых ситуациях, а ложь, продиктованная злым умыслом и личными интересами, категорически не допускается обществом. Если ложь станет привычкой, в конечном итоге человек лишится доверия и искренности, а получит лишь негативный социальный имидж. В этом вопросе решающее значение имеют слова и поступки родителей, а также методы раннего воспитания: родители должны не только сами понимать эти принципы, но и как можно раньше приучить ребенка к честности.

Директор одной средней школы сказал: «Излишняя любовь — это червь, пожирающий прекрасную душу ребенка, а избалованность — питательная почва для дурных нравственных качеств». Эти слова точно отражают главные табу семейного воспитания. Отношение родителей и их методы воспитания напрямую влияют на формирование личности детей. Если родители постоянно избаловывают и оправдывают ребенка, это неизбежно приведет к его своеуправии, бунтарству, незрелости, капризности, зависимости и недостатку социальных навыков. Многие дети впоследствии становятся распушенными, поступают по своему усмотрению, пренебрегают дисциплиной и законами страны — и всё это происходит из-за отсутствия в детстве умеренной эмоциональной заботы и поведенческих ограничений в семье. В 1991 году в одном из регионов подросток с вспыльчивым характером из-за того, что по мелочи не пошло по его воле, жестоко убил своего дядю, который его избаловал. История о «четырёх тиграх и двух волках», приведённых к ответственности в 90-е годы в северных регионах, также рассказывает о реальных событиях, когда дети некоторых чиновников, выросшие в благоприятных жизненных условиях и под избалованным родительским вниманием, в конечном итоге встали на преступный путь.

Если ребенок с детства не подвергался никаким ограничениям в семье, то, поступив в школу и войдя в общество, он будет чувствовать себя не в своей тарелке в условиях моральных принципов и социальных норм, а то и вовсе будет игнорировать их, уклоняться от них или сознательно противостоять им. Был один ученик, который ударил учителя стулом прямо в классе, а потом, не успокоившись, в приступе гнева пришёл в кабинет и потребовал, чтобы учитель извинился перед ним, мотивируя это тем, что «дома родители не смеют так громко со мной разговаривать».

Видно, что из-за излишней балованности со стороны родителей избалованность и деспотичность у некоторых подростков не только становятся всё более заметными, но и превращаются в препятствие для школьного образования. Один учитель рассказал: «Позже мы пригласили родителей этого ученика. Конечно, вы можете себе представить их отношение: первое, что сказала его мать, войдя в кабинет, было: „Мой малыш не поранился?“ Мы сказали этой

матери, что если так будет продолжаться, её ребёнок будет потерян. Родители в присутствии учителя кивали головой и соглашались, однако, вернувшись домой, по-прежнему не изменили своего поведения. Конечно, сейчас уже слишком поздно что-либо менять. Во время вступительных экзаменов этот ребёнок крепко спал в экзаменационном зале, в результате чего даже не получил аттестата об окончании школы и до сих пор живёт дома на иждивении родителей».

В начальной и средней школе некоторые дети проявляют сильную агрессивность и склонность к разрушению. Они ищут поводов для драк, оскорбляют одноклассников, не уважают учителей и старших, портят общественное имущество, произвольно присваивают чужие учебные принадлежности. Помимо генетических факторов, более важными причинами появления этих вредных поведенческих привычек являются методы и интенсивность раннего семейного воспитания. Эти дети, как правило, не умеют сдерживать себя: как только возникает какой-то импульс, они спонтанно ищут способ выплеснуть свои эмоции. Такое поведение явно носит животные черты и лишено должной социальности.

Психологические и поведенческие проявления человека имеют возрастные особенности. Для маленького ребенка вполне нормально: если ему дать конфетку, он улыбнется; если конфетку забрать, он заплачет. Но если 40-летний взрослый человек улыбается, когда ему дают конфетку, и плачет, когда её забирают, то либо он притворяется, либо он идиот. На эти возрастные особенности влияют не только факторы физиологического и психологического развития, но и социальные факторы. Разве взрослый в возрасте 40 не любит конфеты? Возможно, он их очень любит, но его социальная роль не позволяет ему вести себя так, как могут вести себя только маленькие дети.

Предположим, что ребёнок в 4 года часто дрался с другими детьми — в лучшем случае о нём скажут, что он озорной или любит побеждать; но если в 14 лет он по-прежнему часто ввязывается в драки, то о нём обязательно скажут, что он ведёт себя плохо. Хотя это может не иметь отношения к моральному осознанию и быть чисто поведенческой привычкой, тем не менее, как только человек вступает в школу и общество, он неизбежно подвергается оценке и ограничениям со стороны социальных норм. А формирование этих поведенческих привычек должно начинаться с семьи.

Ключевые мысли

Русский писатель Достоевский сказал: «Вторая половина жизни человека состоит из привычек, а привычки формируются в первой половине жизни».

3. Направлять с помощью правильных ценностей и мировоззрения

«Проблемные дети» с плохими привычками часто доставляют головную боль учителям и родителям, но при правильном подходе плохие привычки ребенка можно изменить. Ниже приведен пример, приведенный школьным психологом из США:

В старшей школе Тони уже стал самым печально известным хулиганом в городе. Учителя, увидев его имя в списке учеников на новый семестр, испытывали мурашки по коже. Он был неразговорчивым, никогда не отвечал на вопросы на уроках и часто ввязывался в драки. Каждый год на выпускных экзаменах он проваливал почти все предметы, но каким-то чудом всё же переходил в следующий класс. Можно сказать, что Тони действительно продвигался вперёд, но ни в коем случае не прогрессировал.

Впервые я встретил Тони на одном из мероприятий, прошедших в выходные. Все учащиеся были приглашены на тренинг ACE — мероприятие, призванное помочь студентам интегрироваться в коллектив. Когда я прибыл на место и начал готовиться к работе, руководитель группы представил мне ситуацию следующими словами: «В команде, которую я сегодня вам поручаю, есть самые разные люди — от председателя студенческого совета до Тони Вилла — а Тони, между прочим, является самым часто задерживаемым подростком в истории нашего города».

В самом начале мероприятия Тони полностью отгородился от остальных, прислонившись к задней стене, с выражением лица, которое говорило: «Иди к черту, кто осмелится ко мне пристать?». Он очень неохотно включался в обсуждение и, казалось, не имел ничего сказать. Но постепенно интерактивные игры заинтересовали его. Когда участники группы начали перечислять забавные истории, произошедшие в школе в те годы, «ледяной» Тони начал таять. У него были чёткие взгляды на эти вопросы. Остальные участники группы с радостью приняли его мнение. Внезапно Тони почувствовал, что стал частью коллектива: его мнения были значимыми, и все внимательно его слушали. Вскоре все стали относиться к нему как к лидеру!

На следующий день Тони активно участвовал во всех обсуждениях, больших и малых. К концу мероприятия он даже присоединился к группе «Проект помощи бездомным». У него было собственное понимание проблем бедности, голода и безысходности. Его энтузиазм и оригинальные взгляды произвели на всех глубокое впечатление. Члены группы решили избрать Тони сопредседателем группы, и председатель студенческого совета был обязан прислушаться к его мнению.

В понедельник утром, когда Тони пришёл в школу, его ждал нешуточный скандал. Несколько учителей совместно подали протест директору по поводу его избрания сопредседателем. «Как можно поручить такую важную работу этому непослушному Тони?» «Не забывайте о его длинном списке нарушений. Кто знает, может, он украдет половину собранных в городе продуктов». Директор ничего не ответил, а лишь напомнил всем, что цель программы АСЕ — раскрыть в учениках любой позитивный энтузиазм, укрепить его и довести до существенных изменений.

Через две недели Тони ответил на сомнения своими действиями. Возглавляемая им группа из 70 человек установила школьный рекорд: за всего два часа они собрали 2854 банки консервов. Этих продуктов хватило бы на 75 дней для нуждающихся семей этого района. На следующий день местная газета посвятила этому событию целую страницу. Эта статья была вывешена на самом видном месте школьной доски объявлений. Благодаря своим выдающимся достижениям фотография Тони также была размещена там на самом видном месте, что радовало его в течение многих дней.

Тони приучился ежедневно ходить в школу и, что было совершенно необычно для него, начал отвечать на вопросы учителей. Вскоре он организовал вторую акцию и быстро собрал для бездомных 300 одеял, 1000 пар обуви и 9000 банок консервов — этого хватило бы местным малоимущим на полгода. С тех пор директор школы говорил нам, что птица со сломанным крылом нуждается в лечении и заботе, и как только она выздоровеет, она может взлететь выше, чем другие птицы. По окончании школы Тони нашел работу и преуспел в ней. Сегодня он уже расправил крылья и летит свободно и великолепно.

Преображение Тони показывает, что плохие привычки можно превратить в хорошие. Дети уже обладают начальной способностью к дифференциации «я» и «другие», у них начинает формироваться «самосознание». Они постепенно учатся различать «себя» и «других» и утверждают себя через сравнение с окружающими, что ярко проявляется в отношениях со сверстниками; с другой стороны, это также создает психологическую основу чтобы дети могли оценивать себя, ориентируясь на устоявшиеся в обществе моральные нормы, правила поведения, отношение старших к ним, а также поощрения и наказания.

Ключевые выводы

У детей мало эмпирических знаний, уровень рационального мышления у них низкий, поэтому при самооценке они часто руководствуются эмоциями, крайне подвержены внушению и зачастую используют слова и мимику взрослых в качестве основы для оценки себя. Поэтому родители должны придерживаться практики позитивного руководства, чтобы ребенок четко понимал, как отсеивать свои недостатки, и таким образом формировал собственные ценности и мировоззрение.

4. Привычка, сформированная мудростью, становится второй натурой

Бэкон сказал: «Привычка, сформированная мудростью, становится второй натурой».

Один учитель как-то рассказал следующую историю:

Когда я учился в университете, я стал свидетелем одной сцены в доме одного профессора. Его трехлетняя внучка, вернувшись из детского сада, с большим воодушевлением рассказывала старшим о том, что у неё было в саду: что она ела на обед, чем занималась днём, чему её научила воспитательница... Говоря это, она достала бумажного журавлика, которого научилась складывать на уроке рукоделия, и показала его дедушке. Поскольку я часто бывал в доме этого профессора, я чувствовал себя там довольно непринуждённо, в шутку выхватил бумажного журавлика из рук девочки, чтобы подшутить над ней.

«Ой! Какая красавица! Подаришь мне её?» — сказал я с улыбкой.

«Иди на хрен!»

Малышка неожиданно выругалась! Я совершенно не ожидал такого, и ситуация стала очень неловкой. Профессор так разозлился, что покраснел весь, и строго приказал: «Что ты наделал! Ты должен немедленно извиниться!»

Девочка испугалась этого гневного голоса, сморщила нос и, обидевшись, заплакала.

«Как невежливо. Ты должна сказать мне, кто тебя этому научил!» — продолжал допрашивать девочку дедушка.

«Меня никто не учил... Вчера я услышала это в автобусе, а сегодня спросила об этом у девочки из детского сада... Она сказала, что люди часто так говорят, когда им что-то не нравится», — прохныкала девочка.

«Ты знаешь, что это ругательство?»

«Я не знала».

«В любом случае, ты всё равно сказала ругательство. Как поступают с детьми, которые ругаются?»

«Ее нужно наказать».

«Хорошо, это ты сама сказала. Сегодня ты честно прими наказание: в течение всего дня тебе нельзя писать и нельзя читать!» — приказал дедушка.

Я был глубоко удивлён и заинтригован этим «приговором». Девочка широко раскрыла глаза, словно не могла понять столь сурового наказания: «Почему? Я же не специально!»

«Ты же только что сказала, что готова принять наказание».

«Я и хочу наказания. Если я как следует извинюсь перед этим братом, разрешишь мне написать всего 30 иероглифов, хорошо? В следующий раз я точно не повторю этого».

«Ладно, учитывая, что это твой первый проступок, напиши только 10 иероглифов».

«Нет, 20, только 20!» — продолжала спорить девочка.

Дедушка и внучка некоторое время торговались, и в конце концов пришли к соглашению: сегодня внучке разрешено написать только 20 иероглифов и прочитать 5 страниц книги в качестве наказания за то, что она нечаянно принесла домой нецензурное слово. Приняв извинения девочки, я с любопытством спросил профессора, почему его метод воспитания внучки отличается от общепринятого: другие родители в качестве наказания лишают детей материальных удовольствий или свободы игр, а он — возможности учиться?

Ответ профессора глубоко вдохновил меня: «Ценностные ориентиры человека очень важны, они подсказывают нам, что для нас самого ценного. А ценностные ориентиры — это привычные ценностные суждения и поведенческие ориентации, формирующиеся в раннем детстве на основе постепенного познания и личного опыта. Современные дети не испытывают недостатка ни в еде, ни в одежде, у них и игрушек достаточно. Если мы по-прежнему будем использовать лишение удовольствий в качестве средства поощрения или наказания, они будут считать эти вещи очень важными и будут стараться хорошо себя вести ради материального вознаграждения. Вся наша семья уделяет этому вопросу большое внимание. С тех пор, как моя

внучка только начала читать и считать, когда она хорошо себя вела, мы в качестве поощрения читали ей сказку из детской книжки или учили её новому слову; если же она поступала неправильно, в качестве наказания мы лишали её такой возможности учиться. Мы хотим, чтобы она с самого раннего возраста осознавала: духовное богатство — знания, эмоции и т. п. — это самое важное в жизни человека».

Ключевые выводы

Воспитание ценностей также следует начинать с привычек. Отбор привычных ценностных ориентиров способствует их успешному развитию.

5. Самоконтроль — основная опора характера

В реальности мы часто теряем душевное равновесие из-за мелочей, причиной чего являются беспокойство и гордыня. Независимо от обстоятельств, мы должны сохранять душевное равновесие и жить смело и спокойно. Потерять надежду из-за неудачи или определённых трудностей — это проявление душевного дисбаланса; стать высокомерным из-за повышения по службе или славы — тоже проявление душевного дисбаланса.

Чтобы не допустить потери душевного равновесия, нужно с самого начала воспитывать в себе твердую волю, не поддаваться влиянию окружающих и стать человеком, способным контролировать себя.

С того дня, как мадам Кюри открыла радий, она получила 10 премий, 16 медалей, 107 почетных званий и две Нобелевские премии, завоевав всемирную славу. Однако мадам Кюри давала свои медали детям в качестве игрушек, чтобы они поняли, что медали ничем не отличаются от обычных игрушек. Эйнштейн однажды сказал: «Среди всех всемирно известных личностей Мария Кюри — единственная, кого не испортила слава». Из этого видно, что сохранение душевного равновесия перед лицом достижений, славы и богатства — это ценное качество.

В повседневной жизни обучение детей соблюдению семейных нравственных норм и различных правил, а также помощь родителям в выполнении домашних дел уже доказали свою эффективность как один из способов развития самоконтроля. Например, если позволять ребенку убирать комнату, то один-два раза — это допустимо, но если делать это часто, ребенок может начать лениться; если же требовать от него постоянного выполнения этой работы, это станет отличным средством для развития его самоконтроля.

Когда ребенок совершает поступки, свидетельствующие об отсутствии самоконтроля, например, ломает вещи, пачкает одежду или говорит неуместные слова, родители должны прощать ему такие проступки. Не следует грубо обращаться с провинившимся ребенком, чтобы не вызвать у него чувства сопротивления; не следует прибегать к телесным наказаниям в качестве метода воспитания, иначе ребенок может прийти к выводу, что применение силы — лучший способ наказать тех, кто ему не нравится.

Родители злятся из-за того, что ребенок совершил поступок, свидетельствующий об отсутствии самоконтроля, однако такой гнев зачастую приводит к тому, что родители сами теряют самоконтроль.

Однажды один отец, сидя за обеденным столом, пришёл в ярость из-за неуместной фразы сына. Он взял пару палочек для еды и толстым концом сильно ударил сына по голове, но, к своему ужасу, нанёс ему травму головного мозга, в результате чего сын стал умственно отсталым.

Потеряв красноречивого сына, вспыльчивый отец безмерно раскаялся, но такую трагедию невозможно исправить одним лишь извинением.

Взрослые бьют детей, как правило, в трёх случаях. Во-первых, когда взрослый чувствует себя обиженным и вымещает гнев на ребёнке; во-вторых, когда ребёнок не подчиняется; в-третьих, когда взрослый, разгневанный ребёнком, мстит ему. В любом случае такое поведение взрослого совершенно недопустимо.

Каждый человек может злиться, и это совершенно естественно. Но «вспышки гнева» причиняют боль, являются агрессивным поведением и не должны иметь места в нашем отношении к детям.

Растущему ребенку больше всего нужно обучение, а обучение — это терпеливое объяснение, передача ребенку мудрости мудрецов и нашей собственной мудрости. Обучение ребенка — дело серьезное, но при этом не следует злиться, не следует прибегать к грубости, а нужно проявлять самообладание. Выработать хорошую привычку самообладания и сохранять улыбку на лице — это более высокий уровень. Обучение и наставление — это «отстаивание справедливости», а улыбка на лице — «проявление любви».

Человечество способно противостоять инстинктивным порывам именно благодаря хорошей способности к самоконтролю. Именно эта способность к самоконтролю действительно отличает материальную жизнь от нравственной, и именно она составляет основную основу характера.

Ключевые выводы

Человек способен противостоять инстинктивным порывам именно благодаря своей способности к самоконтролю. Именно эта способность к самоконтролю действительно отличает материальную жизнь от нравственной, и именно она составляет основную основу характера.

6. Самодисциплина — незаменимое качество успешного человека

В душе каждого человека есть эгоизм, но в жизни он часто вступает в конфликт с общественными нормами, и то, в какую сторону склонится внутренний весы, — это сложный выбор. Способность к самодисциплине — это испытание для характера человека, а самодисциплина зачастую является обязательным условием успеха.

В США жил мальчик по имени Уильям. С восьми лет он при каждой возможности отправлялся рыбачить у пристани на островке посреди озера. У его семьи на этом островке был красивый домик.

Накануне открытия сезона ловли окуня они с мамой снова пришли на рыбалку пораньше. Закрепив наживку, он раз за разом закидывал леску в центр озера, и в лучах заходящего солнца на воде расходились круги разноцветных рябей. Когда луна поднялась в зените, эти ряби стали серебристо-белыми — зрелище было потрясающе красивым.

Вдруг удилище на другом конце стало тяжелым. Он понял, что на крючок попалась крупная рыба, и поспешно начал сматывать леску. Мать, стоя рядом, тихо наблюдала за тем, как сын ловко и умело справляется с удилищем, и испытывала огромное удовольствие и радость.

Наконец мальчик осторожно вытащил из воды огромную рыбу, которая изо всех сил сопротивлялась. Какая огромная рыба! До этого он ещё ни разу не видел такой большой рыбы! Это был окунь.

Мать и сын заворожено смотрели на эту красивую большую рыбу. В лунном свете её прекрасные жабры то выпячивались, то втягивались. Мама включила маленький фонарик, чтобы посмотреть на часы: было уже десять — но до разрешённого времени ловли окуня оставалось ещё два часа.

«Тебе придётся отпустить её, сынок», — сказала мать.

«Мама!» — заплакал мальчик.

— Ещё будут другие рыбы, — утешила его мать.

«Больше таких больших рыб не будет», — мальчик по-прежнему был очень опечален.

Он оглядел озеро — в лунном свете не было видно ни одной рыбацкой лодки и ни одного рыбака. Он снова посмотрел на мать. Хотя их никто не видел и никто не знал об этом, по обычно мягкому и ласковому, но теперь очень решительному выражению лица матери он понял, что решение необратимо, и ему оставалось только медленно отцепить крючок от пасти большой рыбы и отпустить её. В темноте ночи окунь, трясая своим неуклюжим телом, медленно погрузился в чёрные глубины озера и постепенно исчез.

Мальчик вспомнил, как радовался, когда только что поймал эту большую рыбу, — это казалось ему сном.

Это было 34 года назад. Тот мальчик, который тогда ловил рыбу, стал успешным архитектором в Нью-Йорке. Маленький домик матери по-прежнему стоит на том же острове посреди озера, и он до сих пор часто приезжает туда на рыбалку.

Он прав: ему больше никогда не удавалось поймать такую же крупную рыбу, как в ту давнюю ночь, но за это он всю жизнь благодарен матери. В дальнейшей жизни он сталкивался со многими проблемами, похожими на ту, что возникла в ту ночь, но никогда не ослаблял самодисциплину и не нарушал норм общественного поведения только потому, что об этом никто не знал. Благодаря своей честности, трудолюбию и законопослушности он по-прежнему мог ловить «крупную рыбу» в жизни — добиваясь выдающихся успехов в карьере. Он до сих пор с теплотой вспоминает урок, который дала ему мать в ту ночь, и часто рассказывает своим сыну и дочери об этом обычном, но трогательном случае.

Успех в жизни и карьере зачастую в значительной степени зависит от умения контролировать свои эмоции и проявлять самодисциплину.

Самодисциплина — это сознательное сдерживание себя от поступков, не соответствующих требованиям общественной морали, и стремление к тому, чтобы собственное поведение получало одобрение общества. Для успешных людей это абсолютно необходимая черта характера. Ведь человек, лишенный этой черты, неизбежно подвергнется осуждению и бойкоту со стороны общества, и в таких условиях можно ли вообще говорить о так называемом успехе?

Серьёзные и строгие тренировки способствуют формированию хороших привычек самодисциплины. Удивительно, но многие проявления самодисциплины можно выработать с помощью систематических тренировок. Например, даже те, кто на первый взгляд кажется самым безнадёжным, при условии прохождения строгой подготовки могут стать смелыми, сильными и готовыми к самопожертвованию людьми. Кроме того, на поле боя или даже в крайне опасных ситуациях во время морского плавания хорошо подготовленные люди часто сохраняют хладнокровие в критические моменты и демонстрируют миру свои подлинные качества мужества и героизма.

Ключевые выводы

Самодисциплина — это сознательное сдерживание себя от поступков, не соответствующих требованиям общественной морали, и стремление к тому, чтобы собственное поведение получало одобрение общества. Для успешных людей это абсолютно необходимая черта характера. Ведь человек, лишенный этой черты, неизбежно подвергнется осуждению и бойкоту со стороны общества, и в таких условиях можно ли вообще говорить о так называемом успехе?

7. Самосовершенствование — это смелость бросать вызов всему

Столкнувшись с работой, от которой все с ужасом уклоняются, вы можете выдвинуть свою кандидатуру и тем самым подчеркнуть своё присутствие. Если вам удастся добиться успеха, вы по праву станете единственным героем; если же потерпите неудачу, то всё равно приобретёте ценный опыт.

В мире многое непредсказуемо. Успех и неудача зачастую разделяет лишь тонкая грань: умея правильно преподнести себя, вы получаете на один шанс больше, чем другие.

Однажды в одно издательство пришла девушка в поисках работы. Она сама предложила свои услуги, хорошо владела английским и хотела работать редактором. Поскольку у издательства на тот момент не было планов по изданию книг на английском языке, её не приняли на работу, но порекомендовали другому издательству, и эта девушка получила отличную работу.

Позже руководитель, рассказывая об этом случае, отметил: «Уровень английского у этой девушки был не так высок, как она сама описывала, но она осмелилась предложить себя сама, что продемонстрировало её инициативность и готовность бросить вызов незнакомым людям и новым задачам. Таких людей любят все».

Смелость продвигать себя — это и проявление уверенности в себе, и результат собственной отваги и энтузиазма по отношению к жизни и работе.

Каждый человек обладает смелостью бросать вызов. На самом деле, с самого раннего возраста, когда мы ещё не осознавали этого, мы постоянно бросаем вызов всему, что нас окружает. Чем сильнее и неумнее у человека желание бросать вызов, тем больших успехов он достигает; напротив, когда человек постепенно теряет дух соревнования, ведёт осторожную и посредственную жизнь, он в конечном итоге будет безжалостно вытеснён из рядов успешных людей.

Чтобы выработать привычку самосовершенствования, самое главное — превзойти самого себя, расширить кругозор, впитывать новые знания и опыт. Если довольствоваться прошлыми достижениями и увлекаться былыми славными моментами, то дальнейшего развития не будет.

Ключевые выводы

Чтобы выработать привычку самосовершенствования, самое главное — превзойти самого себя, расширить кругозор, впитывать новые знания и опыт. Если довольствоваться прошлыми достижениями и увлекаться былыми славными днями, то дальнейшего развития не будет.

8. Только те, кто не придаёт значения славе и богатству, по-настоящему понимают, что такое самоуважение

Экономист Сунь Ифан и танцовщица Цзы Хуаюнь были членами V Национального комитета Политического консультативного совета Китая и часто встречались на заседаниях.

Однажды Сунь Ифан узнал, что Цзы Хуаюнь была ученицей известного ученого Чэнь Ханьшена, и сам по собственной инициативе сказал ей: «Ваш учитель был моим наставником. Именно под его влиянием я присоединился к революции и заинтересовался экономическими вопросами, поэтому я ему очень благодарен». Позже Цзы Хуаюнь рассказала об этом Чэнь Ханьшену, но старик ответил: «Не помню».

Цзы Хуаюнь подумала, что у старика из-за преклонного возраста память уже не та, и с докором сказала: «Ведь великий экономист называет вас своим наставником, а вы его забыли?!» Неожиданно старик Чэнь Ханьшен очень серьёзно ответил: «Я стараюсь запоминать только свои ошибки — чтобы не повторить их. А то, что я делал правильно, — это естественно и само собой разумеется, и я не могу запомнить всего этого. Путь, который выбрал Сунь Ифан, и его достижения — это результат его собственных усилий, я здесь ни при чём».

Сдержанность — это чрезвычайно трудное качество, как в чиновничьей среде, так и в литературных кругах. Обычные люди по своей природе нечисты, их шесть чувств нечисты, им не хватает великой мудрости и сильной силы духа: чиновники борются за власть при дворе, а литераторы — за славу в обществе; их тело и разум не находят покоя, а желаний у них много. При таком слабом характере, извращённой душе, поверхностном мышлении и пустоте в сердце — как можно совершить великие дела, как можно достичь великой мудрости? Человек, достигший безпристрастности, не просто сохраняет чистоту и скромность, не просто остаётся скромным и сдержанным, но обладает уверенностью в себе и самоуважением, направленным на единую цель. Безпристрастность к власти — это честный чиновник; безпристрастность к славе — это чистая литература. Честный чиновник — это тот, у кого «рукава полны ветра» и кто ни в чем не запятнан; честное произведение — это «чистая вода и лотос», естественно яркое и прекрасное. Стремление к безпристрастности — это высокая и далекая цель, и мы должны неустанно стремиться к ней.

Только человек, стремящийся к простоте, по-настоящему понимает, что такое самоуважение. Привычку к самоуважению следует прививать с начальной школы. Например:

10-летний английский мальчик зашел в кафе-мороженое и сел за столик; официантка подошла к нему с подносом.

«Сколько стоит одно двухцветное мороженое?»

«50 пенсов», — ответила официантка.

Мальчик достал из кармана горсть монет, положил их на стол и стал пересчитывать одну за другой: «А одно обычное мороженое?»

«35 пенсов», — ответила официантка, явно теряя терпение, ведь у другого столика уже ждали клиенты.

Мальчик ещё раз пересчитал монеты, а затем, отчётливо произнося каждое слово, сказал: «Тогда я всё-таки возьму обычное мороженое!» Сказав это, он протянул официантке 35 пенсов.

Мальчик с удовольствием доел мороженое и ушёл. Когда официантка вернулась, чтобы убрать со стола, она на мгновение замерла: рядом с пустой тарелкой аккуратно лежали три монеты по 5 пенсов — её чаевые.

Самоуважение — это добродетель. А на формирование самоуважения у детей, помимо природных и социальных факторов, в большей степени влияют семейные факторы. Достаточная родительская любовь, разумные и последовательные методы воспитания, а также демократичная и открытая атмосфера в семье — вот те семейные факторы, которые влияют на самоуважение ребенка и являются ключом к тому, чтобы помочь ему сформировать и укрепить самоуважение.

Ключевые выводы

Скромность — это качество, которого очень трудно достичь, как в чиновничьей среде, так и в литературных кругах. Стремление к скромности — это высокий выбор, и мы должны неустанно стремиться к нему. Только скромный человек по-настоящему понимает, что такое самоуважение.

9. Уверенность в себе может открыть вам новый путь к успеху

20 мая 2001 года американский продавец по имени Джордж Герберт успешно продал топор президенту Джорджу Бушу-младшему.

Во время интервью с журналистом он рассказал, что с самого начала считал продажу топора президенту Джорджу Бушу-младшему вполне возможной, поскольку у президента Буша в Техасе была ферма, на которой росло много деревьев, и поэтому он написал президенту письмо.

Содержание письма было следующим:

«Однажды мне посчастливилось побывать на Вашей ферме, где я заметил множество деревьев, некоторые из которых уже засохли, и их древесина стала мягкой. Я подумал, что Вам наверняка понадобится маленький топорик, но, судя по Вашему нынешнему физическому состоянию, маленький топорик явно будет слишком лёгким, поэтому Вам всё же нужен старый топор, не слишком острый. У меня как раз есть такой топор, который отлично подходит для рубки сухих деревьев. Если Вы заинтересованы, пожалуйста, ответьте на адрес, указанный в этом письме...» В конце концов он получил от президента 15 долларов.

Иногда мы теряем уверенность не потому, что что-то трудно сделать, а потому, что, потеряв уверенность, мы начинаем считать это делом трудным.

Уверенность в себе — самая важная составляющая любой уверенности; без неё вся жизнь приходит в упадок.

Если вы считаете, что у вас одни недостатки и изъяны, если вы считаете себя неуклюжим человеком, которому всегда сопутствуют несчастья, если вы признаете, что вам никогда не удастся достичь того, чего достигают другие, то чего же вы можете надеяться и ожидать, кроме как действовать в соответствии с этим вашим постоянно подчеркиваемым убеждением?

Самоуничижение приведет лишь к трагедии, заставит вас хотеть только спрятаться и не сметь идти вперед.

Был один человек, который, будучи председателем совета директоров, всегда на цыпочках входил в зал заседаний, словно он был ничтожеством, словно он совершенно не соответствовал должности председателя. Будучи председателем, он даже удивлялся, почему он всего лишь ничтожество в совете директоров, почему у него так низкий авторитет среди других членов совета и почему его так редко уважают.

Он не осознавал, что ему следует некоторое время тщательно проанализировать свою ситуацию. Если он обклеивает себя со всех сторон ярлыками некомпетентности, если он ведет себя, действует и строит отношения с окружающими как человек, не имеющий никакого значения, если он производит впечатление человека, который не понимает себя и не верит в себя, как тогда он может надеяться, что другие будут относиться к нему должным образом?

Если мы будем более трезво оценивать свои перспективы и больше верить в себя, то сможем добиться гораздо больших успехов.

Возможно, в жизни нам придётся столкнуться с бесчисленными трудностями, препятствиями и сопротивлением, которое нельзя игнорировать, но ни в коем случае нельзя принижать себя. Если у нас есть настоящая уверенность в себе, мы сможем смело и с радостью решать сложные задачи. Установив тесную связь со своим безграничным потенциалом, мы обретём более глубокую, непоколебимую и вечную уверенность в себе и найдём переломный момент, который изменит нашу жизнь.

Есть одна история о монахе, у которого не было денег на отливку статуи Будды для монастыря, поскольку она стоила очень дорого. Поэтому он использовал камень, подаренный ему другом, чтобы изваять статую.

Когда статуя была готова, оказалось, что она слишком велика, чтобы пронести её через главные ворота, поэтому он нанял кран, чтобы спустить её с крыши. Когда кран поднял статую на высоту около метра над землёй, она случайно упала и разбилась. Монах был очень опечален, но, поскольку уже стемнело, он пошёл в дом отдохнуть.

В ту ночь внезапно пошел дождь, и дождевая вода просочилась в трещины статуи, сделав их ещё больше.

На следующий день дождь прекратился, небо прояснилось, и солнце засияло. Монах встал, чтобы совершить утреннюю молитву, и случайно заметил, что из трещины в статуе, казалось, пробивается мерцающий свет. Он взял палку, приподнял трещину и заглянул внутрь — и из каменной статуи появилась сияющая золотая статуя Будды! Говорят, что это был самый большой слиток золота, когда-либо найденный в мире.

Точно так же и в твоём сердце есть «золотое я», которое ждёт, когда ты его откроешь, но сначала ты должен поверить в его реальность. А как же проявить это «золотое я»? Посмотри на окружающих тебя людей, достигших выдающихся успехов, возьми их за образец, учись их достоинствам и путям к успеху.

Комплекс неполноценности — это невидимый враг, и вы должны найти способ победить его, иначе он нанесёт вам вред и станет причиной таких проблем, как потеря уверенности в себе, чрезмерная самокритичность, беспокойство, страх и прочие недуги, которые принесут вам ненужные страдания.

Люди, страдающие комплексом неполноценности, всегда не имеют ни желания, ни сил заниматься чем-то сложным; их излюбленная отмазка: «Эх, я слишком неспособен!» Такие люди так и не могут избавиться от оков комплекса неполноценности и, следовательно, не способны достичь своих целей. А чтобы добиться успеха в деле, первое, что нужно сделать, — это отказаться от борьбы с комплексом неполноценности.

Есть такая поговорка: «Нет на свете человека, который не испытывал бы чувства неполноценности. Будь то святые и мудрецы, богачи и правители, или же бедные крестьяне и простолюдины, торговцы и простые люди — в подсознании каждого из них в детстве присутствует

чувство неполноценности». Но если вы хотите совершить великие дела, вам необходимо победить это чувство.

Путь от комплекса неполноценности к уверенности в себе, от неудач к успеху, от незначительности к величию — этот блестящий путь может пройти каждый. Если вы верите в себя и готовы измениться, то сможете встать на этот путь к успеху.

Ключевые мысли

Уверенность в себе — это дополнительный путь к успеху в вашей жизни. Человек, стремящийся к достижению высоких целей, должен прежде всего преодолеть чувство неполноценности, обрести уверенность и смотреть на жизнь с полной самоотдачей и спокойствием.

10. Уметь попадать в цель с первого раза и не сдаваться ни при каких обстоятельствах

Как только мы смотрим в глаза трудностям, мы обнаруживаем, что всё не так сложно, как нам казалось. Был один американский журналист по имени Джонс, чрезвычайно застенчивый и боявшийся незнакомых людей. Однажды его начальник поручил ему взять интервью у верховного судьи Брандеса. Джонс был в шоке и воскликнул: «Как я могу попросить о личной встрече с ним? Брандес меня не знает, как он согласится меня принять?»

Один из присутствовавших журналистов тут же взял трубку и позвонил в офис Брандеса, чтобы поговорить с секретарем судьи. Слышно было, как он сказал: «Это Джонс из газеты „Стар“ (Джонс, стоявший рядом, был в полном шоке), мне поручили взять интервью у судьи. Не могли бы вы узнать, сможет ли он сегодня уделить мне несколько минут?» Он выслушал ответ собеседника, а затем сказал: «Спасибо, в 13:15, я приду вовремя». Он положил трубку и сказал Джонсу: «Ваша встреча назначена».

Спустя много лет Джонс вспоминал: «С тех пор я научился идти напролом и действовать точно в цель — это нелегко, но очень полезно. Стоит лишь один раз преодолеть свой страх, и в следующий раз будет уже немного легче».

Будь то учеба или выполнение довольно сложной задачи, везде требуется сила воли. Для ребенка, чтобы хорошо учиться, глубокий интерес к учебе, безусловно, является важной движущей силой, но одного интереса недостаточно. Обучение — это великое и сложная задача, которую невозможно выполнить, полагаясь лишь на мимолетный энтузиазм. Обучение требует постоянных усилий: будь то весна, лето, осень или зима, в ясную погоду или под дождём, нужно упорно трудиться — от начальной школы до средней, от средней до университета, на протяжении более десяти лет, как будто каждый день одинаков; независимо от того, легко это или сложно, нужно идти вперёд, не оглядываясь назад, и для этого необходимо развивать силу воли.

На церемонии награждения известного современного американского писателя Плагмана один из журналистов задал ему вопрос: «Когда и где произошёл самый важный поворотный момент в вашей жизни, определивший ваш успех?»

Плагман рассказал журналисту об одном эпизоде из своей жизни.

Во время Второй мировой войны Плагман, ещё не закончивший среднюю школу, поступил на службу в ВМС. В октябре 1944 года он получил тяжёлые ранения в бою и не мог стоять на ногах. Чтобы спасти ему жизнь, капитан корабля поручил старшине на небольшой лодке доставить его в полевой госпиталь. В темноте лодка дрейфовала более четырёх часов и, к несчастью, сбилась с курса. Стоявший у руля сержант потерял уверенность и собирался выстрелить себе в лоб. Однако Плагман, несмотря на то что истекал кровью, сохранил самообладание и успокоил его: «Не стреляй, у меня есть таинственное предчувствие... Даже если всё пойдёт не так, будь терпелив и ни в коем случае не погружайся в пучину отчаяния».

Не успел он договорить, как вдруг в небо взметнулись вспышки зенитного огня, открытого вражескими самолётами, и они обнаружили, что лодка находится уже недалеко от причала.

Это драматическое приключение навсегда запечатлелось в сердце Плагмана. Он убедился, что даже перед лицом неудачи нужно проявлять терпение, быть стойким и ни в коем

случае не терять надежду — возможно, в последний момент ситуация изменится к лучшему и забрезжит рассвет победы.

Именно этот незабываемый опыт послужил Плагману источником вдохновения для творчества. Каждый человек должен обрести веру в себя и в свои силы; такая вера приобретается путем преодоления препятствий, укрепления воли и закаливания выдержки.

В Библии есть знаменитые слова Павла: «Страдания рожают терпение, терпение — опыт, а опыт — надежду». В процессе взросления страдания — это лишь проба на прочность, закаливающая нашу внутреннюю глубину. Терпение испытывает нашу волю, а также раскрывает внутренний потенциал и таланты.

Терпение — это преодоление: преодоление оков эмоций, преодоление собственных предубеждений и даже преодоление существующих ощущений.

Терпение — это широта взглядов: широта взглядов на людей и события, на славу и богатство, на похвалу и критику.

Терпение — это рост: рост мудрости, гармоничного развития и формирования характера.

Терпение — это не загнанность в угол, а выход за пределы существующих рамок, чтобы увидеть более широкое будущее; не доводите себя до предела терпения, постоянно меняйте свое настроение, непрерывно снимайте внутреннее напряжение. «Длинный путь показывает силу лошади»: в процессе упорного и неустанного терпения вы раскроете в себе способности, о которых раньше и не подозревали.

Ключевые выводы

Умение идти напролом и попадать в цель с первого раза, безусловно, помогает нам в делах, но во многих случаях все обстоит иначе. Поэтому нужно выработать привычку к терпению: терпение — это широта взглядов, терпение — это терпимость, а терпение — это, прежде всего, рост и успех...



Глава 3. Мыслительные привычки

Эксперт по успеху Наполеон Хилл считал, что одним из главных «рецептов» избавления от жизненных забот и обретения счастья является спорт, а именно — выработка привычки заниматься спортом.

Сохранять инициативу и интерес к жизни — вот правильное отношение к жизни, а также одна из черт личности. Это делает жизнь увлекательной и насыщенной, превращая её в настоящее наслаждение.

1. Физические упражнения позволяют обрести душевное расслабление и радость

Эксперт по успеху Наполеон Хилл отмечает: когда тело устает, дух получает отдых. Когда вас одолевают заботы, больше задействуйте мышцы, а не мозг — результат вас приятно удивит.

Как только Наполеон Хилл обнаруживал, что его одолевают тревоги, а мысли в голове кружились, словно египетский верблюд, ищущий водопой, он прибегал к интенсивным физическим упражнениям, чтобы избавиться от этих тревог.

Этими занятиями могли быть бег, пешие прогулки по сельской местности, получасовая работа с боксерской грушей или игра в теннис на корте. Независимо от вида, физическая активность способна поднять дух. Каждые выходные Наполеон Хилл занимался различными видами спорта: например, бегал круг по полю для гольфа, играл в напряженный теннис или катался на лыжах в горах Адирондак. Когда его тело уставало, его дух тоже отдыхал, и поэтому, возвращаясь к работе, Наполеон Хилл чувствовал себя бодрым и полным энергии. В Нью-Йорке, где он работал, у Наполеона Хилла часто была возможность провести час в тренажерном зале клуба. Никто не переживает, занимаясь лыжами или интенсивными физическими упражнениями, потому что он слишком занят, чтобы беспокоиться. Гора проблем быстро превращается в незначительный холмик, который легко «сгладить» новой идеей или новым действием.

Наполеон Хилл обнаружил, что лучшим «противоядием» от беспокойства является спорт, а именно выработка привычки заниматься спортом. Действительно, когда человек испытывает тревогу, напряжение или уныние, занятия спортом — удовольствие от самого процесса и гармоничная атмосфера в коллективе — разбавляют беспокойство и неприятные чувства, даря душевное расслабление и радость.

Ключевые выводы

Когда человек испытывает беспокойство, напряжение или уныние, занятия спортом, радость от движения и гармоничная атмосфера в коллективе помогают развеять тревоги и неприятные чувства, даря душевное расслабление и радость.

2. Здоровье — основа счастья и успеха

Укрепление своего тела и поддержание разумного, упорядоченного образа жизни являются материальной основой самосовершенствования.

Когда Маркс учился в университете, он получил от отца такое письмо:

«... Желаю тебе здоровья. Питая свой ум богатой и полезной пищей, не забывай: в этом мире тело — вечный спутник ума, от него зависит состояние всего организма, а слабый и болезненный ученый — самый несчастный человек на свете. Поэтому прошу тебя: не перусердствуй с учебой, не выходя за пределы, допустимые твоим здоровьем. Кроме того, каждый день занимайся физическими упражнениями и води умеренный образ жизни. Я надеюсь, что каждый раз, обнимая тебя, я буду видеть человека, который становится всё здоровее и здоровее телом и духом».

Здоровое тело — основа счастья и успеха. Однако в реальной жизни некоторые люди не придают значения здоровью и зарабатывают деньги ценой своего здоровья, что, по сути, является проявлением «недальновидности».

Некоторые в молодости отчаянно обменивают здоровье на деньги, а в старости надеются вернуть здоровье за деньги, но это невозможно. Если человек не уделяет здоровью необходимого времени, он не сможет насладиться щедрыми дарами времени. На самом деле, для обретения здоровья не обязательно тратить много времени и денег — достаточно выбрать подходящий для себя способ, заниматься спортом и делать это регулярно.

Счастье в жизни заключается не только в удобной одежде, питательной еде и комфортном жилье, но и в том, здоровы ли все члены семьи.

Как гласит пословица: «Человек, не знающий болезней, — это бог».

Ещё говорят: «Для бедняка отсутствие бедствий — это счастье».

Из этого видно, что в жизни, независимо от богатства или бедности, наибольшим счастьем является крепкое здоровье и отсутствие болезней. Чтобы обрести такое счастье, мы обязательно должны обладать знаниями о здоровье.

Понятие «здоровье» охватывает широкий спектр аспектов, обычно включая здоровье общества и здоровье семьи, причем здоровье семьи имеет еще большее значение.

Ведь семья — это основа общества, а дети — будущие столпы общества; без крепких семей и сильного народа невозможно добиться прогресса общества и могущества государства. К тому же, если в семье кто-то заболит, вся семья испытывает беспокойство, и в семье начинает царить беспорядок.

Существует множество вредных привычек, которые глубоко влияют на здоровье человека. Поэтому мы должны избавиться от своих вредных привычек.

Один турист, проходя мимо магазина змей, увидел в клетках десятки змей разных видов, извивающихся, и из любопытства спросил владельца: «Эти змеи ядовиты?»

Ответ владельца был весьма интересен: «Они не ядовиты, пока их не укусят».

То же самое можно сказать и о разрушительной силе вредных привычек. Мы не придаем значения мелким вредным привычкам, но они постепенно, шаг за шагом, пожирают нашу жизнь. Однажды в спальне одного господина появился неприятный запах, который никак не хотел улетучиваться. Сначала он подумал, что это странный запах от одеяла, подушки, простыней и т. п. Его жена приложила немало усилий: постирала всю постель, а матрас просушила на солнце целый день, но странный запах по-прежнему оставался. Поиски привели к тому, что виновником оказалась бутылка с недопитым молоком, которую ребенок запнул ногой и затолкнул под кровать, где она пролежала почти месяц.

Как только они убрали вонючую бутылку, странный запах в комнате сразу исчез. Точно так же в некоторых «темных уголках» нашей жизни могут скрываться неприятные привычки или черты характера, которые источают неприятный запах. Нужно найти эти источники и серьезно и упорно бороться с ними.

Вначале вредная привычка похожа на тоненькую нить — её почти не ощущаешь, но если не избавиться от неё вовремя, она пустит корни. Маленькая вредная привычка плюс маленькая вредная привычка — и получается большая вредная привычка. Одна тоненькая нить нас не сдержит, но если каждый день обвязывать себя ещё одной, со временем, накопившись, однажды мы вдруг обнаружим, что не можем пошевелиться. Редко кто становится плохим в одночасье — в большинстве случаев это результат многолетнего накопления. Ежедневно проверяйте себя, ежедневно очищайте душу, не оставляя места для слабостей — предотвращая зло в зародыше, вы навсегда уберетесь от вредных привычек.

Если грязную одежду долго не стирать, грязь на ней подвергается химическим изменениям, в результате чего на одежде могут образоваться пятна, которые уже никогда не отстирать. Согласно результатам исследования Корнельского университета (США) 1991 года, достаточно одной недели, чтобы кожный жир, оставленный на грязной одежде, стал невозможно отстирать. Эксперты, проводившие это исследование, предупреждают: «Чем дольше грязная одежда лежит без стирки, тем хуже становится ситуация».

То же самое происходит и с вредными привычками: если не избавиться от них на ранней стадии, то к тому моменту, когда они укоренятся в нас, они превратятся в чудовище, которое невозможно ни убить, ни прогнать. Поэтому действуйте немедленно! Пока эти привычки ещё не овладели вами.

Ключевые выводы

Здоровое тело — основа счастья и успеха. Некоторые люди в молодости безжалостно расходуют здоровье ради денег, а в старости надеются вернуть здоровье за деньги, но это невозможно. Если человек не уделяет здоровью необходимого времени, он не сможет насладиться щедрыми дарами времени. На самом деле, для обретения здоровья не обязательно тратить много времени и денег — достаточно выбрать подходящий для себя способ, заниматься спортом и делать это регулярно.

3. Иметь увлечения — не страшно, страшно, когда они превращаются в «зависимость»

Результаты научных исследований доказывают, что при сгорании одной сигареты образуется множество вредных веществ, способных вызывать различные заболевания. 90 % случаев рака лёгких вызвано курением, 97 % пациентов с раком гортани также являются курильщиками, а другие виды рака, такие как рак полости рта, желудка и поджелудочной железы, также тесно связаны с курением. Курение также снижает сопротивляемость дыхательных путей, делая человека более подверженным простуде, бронхиту, ишемической болезни сердца и эмфиземе. Вредные компоненты дыма, такие как никотин, могут нарушать работу желудка, значительно повышая риск развития язвы, а также приводя к различным сердечно-сосудистым заболеваниям. Данные Всемирной конференции по табаку и здоровью показывают, что ежегодно в мире от курения преждевременно умирают от 2,5 до 3 миллионов человек. Провели исследование, согласно которому каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 5 минут; если выкуривать 20 сигарет в день, то за сутки жизнь сокращается на 110 минут, а по этим расчетам за год теряется целый месяц жизни. Особенно у подростков, организм которых ещё не сформировался, сопротивляемость вредным факторам окружающей среды ещё слаба, и в этом возрасте заболеваемость у курильщиков превышает заболеваемость у некурящих более чем в 10 раз.

Как же курильщикам с зависимостью избавиться от этой привычки? Одним из самых эффективных способов является «когнитивная терапия».

Курение наносит много вреда, и борьба с ним ведётся уже давно. Среди многочисленных мер по борьбе с курением есть как песни, так и стихотворения, призывающие бросить курить.

Во Втором историческом архиве города Нанкина хранится сборник «Песни граждан Республики», изданный в начале 1912 года Шанхайским коммерческим издательством. В этом сборнике, включающем 30 патриотических песен, есть песня «Брось курить», слова и музыка которой принадлежат Хуа Ханьчэню. Слова этой самой ранней в нашей стране песни о отказе от курения звучат так:

Сигареты, сигареты, вредят людям не на шутку,
вредят душе и разуму сильнее, чем опиум.

Призываю соотечественников поскорее отказаться от сигарет,
не курите бумажные сигареты — сохраните свою честь, кто осмелится вас презирать?

В 1946 году известный полководец Фэн Юйсян отправился в США с ознакомительной поездкой по вопросам гидротехники. Во время одной из встреч густой дым так задушил генерала Фэна, что у него закружилась голова, и он взял ручку и написал следующее стихотворение:

В зале заседаний — и дым, и вонь, и вонь, и дым.

И дым, и вонь, и вонь, и дым, дым и вонь.

Дым и вонь, вонь и дым;

И дым, и вонь, и вонь, и дым.

После основания Нового Китая, чтобы пропагандировать отказ от курения, Цюй Цзун и Жэнь Цзюхун написали слова, а Би Шудинь сочинил музыку к довольно влиятельной «Песне об отказе от курения», смысл которой примерно таков:

«Эй-эй! Товарищ, о! Послушай меня: вред от курения, правда, очень велик. Да, это так! Никотин — самое ядовитое вещество, он вызывает рак, и это страшно. Ты тратишь деньги, чтобы навредить себе, и мучаешь своё тело. И-и-я-о, и-и-я-о, зачем тебе это, о! Товарищ, мой товарищ!...»

В последние годы Ассоциация по борьбе с гипертонией и Фонд «Социальное согласие» в Тайване активно пропагандируют отказ от курения и выпустили серию информационных карточек, на которых напечатана стихотворная композиция «Чайтоуфэн», очень философская по своему содержанию. Слова таковы:

Сигареты отечественные, сигареты импортные — безбрежное море страданий от зависимости.

Предки пели, потомки подпевали: «Сигарета после еды — жизнь, как у богов».

Неправильно, неправильно, неправильно!

Сигареты как прежде, а человек страдает до предела, кашель и одышка — достаточно этих мучений.

Радости мало, печали много, однажды пристрасившись — на всю жизнь в кандалах,
Не надо, не надо, не надо!

В культуре курения нашей страны существует немало песен и стихотворных пар, посвященных отказу от курения, и многие из них весьма забавны.

Одна жена, видя, что её муж пристрасился к курению и не проявляет ни малейшего желания бросить, несмотря на многократные уговоры, подарила ему верхнюю строку куплета в знак насмешки:

Открываешь рот — закрываешь глаза, вдыхаешь дым — выдыхаешь туман, в какой семье есть такой мужчина, как ты, «горячий парень»?

Ну и ну, как же женщина смеет поучать такого мужественного мужчину, как я? Не желая уступать, муж немедленно ответил нижней строкой:

«Болтаешь без умолку, обсуждаешь всякую чепуху — какая женщина похожа на мою «госпожу, разливающую воду»!

Видя, что муж по-прежнему не приходит в себя, умная жена быстро сочинила еще одну пару куплетов с повторяющимися слогами:

Каждая сигарета — как стол, затягиваешь и выбрасываешь, рука за рукой — юани;
нить за нитью, затягиваясь и выдыхая, рот за ртом — никотин.

Какая замечательная госпожа! Кажется, куплет жены с повторяющимися иероглифами произвёл на мужа немалое впечатление. Поразмыслив, он решил бросить курить и подарил жене куплет с разборкой иероглифов, чтобы она могла следить за ним и чтобы продемонстрировать свою решимость:

«Слово — это речь человека, и изначально оно призвано вызывать доверие; иначе это будет слово без верности»;

«Ян» — причина огня; часто курение приводит к пожарам, поэтому следует бросить курить.

Известный художник Ци Байши в молодости часто носил с собой трубку и табачницу. Каждый раз, когда он сочинял стихи, он сначала делал несколько затяжек. Позже, когда по совету окружающих он решил расстаться с курением, он на глазах у всех бросил свою трубку и табачницу далеко в воду и прочитал следующий куплет:

«Дым уходит в воду, стихи рождаются из глубины души».

Многие люди, бросая курить, то бросают, то снова начинают, то бросают, то курят, и чем больше пытаются бросить, тем больше курят. Поэтому кто-то сочинил такую двойную строфу:

Курим, бросаем, курим, бросаем;

Каждый день бросаю, каждый день курю, каждый день бросаю, каждый день курю.

Надпись над парой: «Напрасно».

Курильщики должны в полной мере осознать вред, который курение наносит им самим и окружающим, укрепить в себе решимость и уверенность в том, что они бросят курить, и думать: «Я обязательно смогу бросить курить!» Герой романа «Как закалялась сталь» Павел Кочагин вместе с товарищами обсуждал вопрос отказа от курения. Другие считали, что он хвастается и что это вообще невозможно, но он сказал: «Человек должен управлять привычками, а не позволять привычкам управлять собой!» Затем он смял сигарету во рту и заявил: «Я больше никогда не буду курить». С тех пор он действительно бросил курить. Если вы с помощью сильной воли устоите перед соблазном вредных привычек, то сможете избавиться от своих вредных привычек.

Алкогольная зависимость наносит вред не меньший, чем курение. Алкоголь привлекает каждого своим неповторимым ароматом и вкусом. Когда у однокурсника день рождения, его отмечают выпивкой; когда друг приезжает издалека, его встречают выпивкой; на выпускной вечеринке выпивкой выражают радость; в выходные, чтобы расслабиться, пьют, чтобы забыть о заботах. Само по себе вино не является чем-то плохим, оно приносит людям радость, но если не соблюдать меру, оно может нанести серьезный вред. Если несколько дней не пить, возникает ощущение нехватки чего-то, даже беспокойство и душевное истощение; если ради выпивки пренебрегать учебой, терять дружбу и нарушать моральные нормы, а то и вступать на преступный путь, то это приводит к прямо противоположному результату.

В чём же заключается вред от чрезмерного употребления алкоголя?

(1) Вред для организма. Основным компонентом вина является спирт, химическое название которого — «этанол». Когда концентрация этанола в крови достигает определённого уровня, наступает состояние опьянения, а в тяжёлых случаях может наступить смерть от острого отравления. Длительное чрезмерное употребление алкоголя может привести к хроническому алкогольному отравлению.

(2) Чрезмерное употребление алкоголя приводит к утрате личности. После появления пристрастия к алкоголю, по мере усугубления алкогольной интоксикации, некоторые люди становятся циничными или сентиментальными, безразличными и безжалостными, не поддающимися разумному объяснению; они начинают говорить бессвязно, высказывать безумные мысли, устраивать скандалы и драки в нетрезвом состоянии.

Чрезмерное употребление алкоголя наносит огромный вред как самому человеку, так и окружающим, поэтому тем, кто страдает от алкогольной зависимости, необходимо избавиться от этой вредной привычки. Для этого следует уходить из различных ситуаций, связанных с алкоголем, подавлять и устранять желание выпить и т. д. чтобы окончательно бросить пить.

Ни к чему нельзя пристраститься: как только возникает зависимость, обратного пути уже нет.

Ключевые выводы

Курение, употребление алкоголя, пребывание в Интернете и т. п. — ни к чему из этого нельзя становиться зависимым. Любая зависимость приносит сто вреда и ни одной пользы. Привыкайте ограничивать свои увлечения и извлекать уроки из своих ошибок!

4. Не держите благодарность только в сердце, а выражайте её словами

Жили-были девочка, парализованная по всем четырём конечностям, которая не могла передвигаться как обычный человек и была вынуждена постоянно лежать в постели. Над её кроватью было окно в крыше, благодаря которому она могла по ночам смотреть на звёзды.

Однажды она сказала своей специальной сиделке: «Я каждый день играю со звёздами!»

Сиделка с недоумением спросила: «Как ты играешь со звёздами?»

Девочка указала на небо и ответила: «Смотри, я выбираю одну звезду в качестве мамы, другую — в качестве папы, а остальные звезды я представляю себе в образе тех или иных людей. Я вспоминаю, что они для меня сделали, и одновременно благодарю их — среди них мои родные, друзья, врачи, одноклассники и моя собачка... Иногда, когда я начинаю перечислять, звезд не хватает, потому что мне нужно поблагодарить очень, очень много людей».

Маленькая девочка смотрела на звёздное небо с самой невинной улыбкой.

У всех нас есть так много благодарности, которую нужно выразить; не стоит держать её только в сердце, нужно говорить об этом вслух. На самом деле ты можешь выразить свои чувства, если только захочешь:

Скажите «спасибо» своим родителям — за то, что они вас воспитали, за их кропотливую заботу. Неужели вы считаете всё это само собой разумеющимся? Мы, китайцы, не очень-то умеем выражать такие чувства, и если говорить об этом неловко, то почему бы не использовать открытку, найти повод или причину? Поверьте, если есть желание, возможности найдутся везде, а поводы — всегда.

Напишите письмо своему бывшему учителю, чтобы выразить благодарность, независимо от того, сколько времени прошло. Такое письмо обязательно принесет ему большое утешение и даст понять, что он не просто преподаватель, а воспитатель талантов, и что его пожизненные усилия абсолютно оправданы.

Поблагодарите друзей, которые направляли вас и помогали вам. Это доставит им огромное удовольствие, а также вновь разжигает в их сердцах энтузиазм помогать другим и даст им понять, что их прошлые усилия не пропали даром.

Поблагодарите того, кто написал хорошую статью или сказал мудрые слова. Как говорится, «один раз услышать от тебя лучше, чем читать книги десять лет». Одно предложение или одна статья могут привести к огромным изменениям в нашей жизни. Не скупитесь на то, чтобы поделиться своими мыслями и чувствами, выразите автору искреннюю благодарность — это станет стимулом для появления новых хороших статей и формирования позитивной атмосферы.

Поблагодарите тех, кто когда-то помог вам — если вы когда-то получили помощь от кого-то, но этого человека уже невозможно найти, превратите эту благодарность в благословение для других, чтобы в этом мире распространялось больше семян благословения, приносящих еще больше добра и красоты.

Слова благодарности, утешения и ободрения дают людям огромный импульс: они не только облегчают ваше собственное настроение, но и вдохновляют других. Зачем же скупиться на то, что приносит пользу и себе, и другим? Некоторые люди выражают свою благодарность только через десять или двадцать лет, но часто бывает уже слишком поздно, и в результате остаются лишь грусть и сожаление.

Нам не нужно считать, сколько мы отдаем, но нужно помнить о том, что мы получаем: оказывать милость — это малое добро, а забывать о ней — великое зло. Благодарность применима не только к милости Небес, но и к помощи, которую оказывают нам другие люди; это делает сердце человеческое лучше и является ещё большим добрым делом.

Ключевые мысли

В процессе воплощения благодарности в действия вы сами станете счастливее и свободнее. У всех нас есть слишком много благодарности, которую нужно выразить. Не держите благодарность только в сердце — говорите об этом вслух.

5. Пустые наставления хуже, чем живые факты

Монтень говорил: «Мы пришли в этот мир не чтобы накопить богатство для себя, а для общего блага».

В Ливерпуле, Великобритания, один учитель применял самые передовые на тот момент методы обучения, но результаты оказались не такими хорошими, как ожидалось. Юрист не

самый известный в стране, бизнесмен не самый новаторский, государственный служащий не самый выдающийся в стране...

Однажды он взял с собой семерых учеников на практику. Проходя по улице, они увидели дрожащего от холода мальчика, просящего милостыню.

«Зачем тебе деньги?» — спросил он.

«Чтобы купить одежду».

«Это тебе самому?» — он хотел докопаться до сути.

«Для бабушки, она почти замерзла, а у неё нет ни одной зимней одежды».

«Сколько ещё нужно?»

«15 фунтов».

Учитель, не говоря ни слова, достал из кармана деньги и сунул их ребенку в руку: «Малыш, на улице холодно, беги домой».

На следующий день мальчик и его бабушка, одетая в ватку, появились у входа в класс.

Спустя 20 лет эти семь учеников стали гордостью учителя на всю жизнь: один из них, начав с нуля, стал финансовым магнатом, другой — самым известным врачом...

Ученик сказал: «В тот раз, когда учитель давал мальчику деньги, он даже вытащил из кармана подкладку; на следующий день бабушка мальчика появилась у входа в класс. В тот момент мы все поняли одну истину: если отдать все, на что способен, можно добиться успеха».

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.