Счастье которое мы не замечаем

Как научиться ценить то что у тебя уже есть



Ливай Гиллард

Ливай Гиллард

Счастье, которое мы не замечаем. Как научиться ценить то, что у тебя уже есть

https://litres.ru/74706552
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы можете прожить счастливый день и даже не заметить этого. Потому что всё время чего-то не хватает: денег, признания, идеальных обстоятельств. А рядом уже есть люди, которым вы дороги, маленькие радости и силы, о которых вы забыли. «Счастье, которое мы не замечаем» помогает вырваться из привычки обесценивать свою жизнь. Через истории о благодарности, поддержке, потерях и преодолении книга предлагает заново увидеть даже трудные дни. Перестаньте переносить счастье на «когда-нибудь». Ваша жизнь идёт прямо сейчас.

Ливай Гилларда Счастье, которое мы не замечаем. Как научиться ценить то, что у тебя уже есть

Глава 1.

Благодарность за то, что ты есть — это дает мне смелость быть собой

Бог сказал: «Счастье — это благодарное сердце». Все живые существа изначально взаимозависимы. Мир прекрасен именно потому, что у большинства людей есть сердце, способное любить и быть благодарным. В жизни каждого из нас немало людей, которых мы должны искренне поблагодарить: родные, друзья, возлюбленные, старые знакомые, даже незнакомцы, давшие нам шанс, и бесчисленное множество других людей. Возможно, стоит поблагодарить саму жизнь за её дары и за красоту природы. Если мы научимся с благодарностью принимать окружающий мир и добрые чувства других людей, то обретём душевное спокойствие и сможем увидеть смысл счастья даже в трудные времена.

1. Научиться благодарности — любовь всех объединяет

Создавайте мир любви с помощью благодарности

Если смотреть на мир с благодарностью, можно увидеть, сколько в нём красоты и возможностей!

Даже живя вполне благополучно, некоторые люди не замечают хорошего: им кажется, что они слишком много отдают и слишком мало получают. Постепенно это чувство перерастает в обиду на жизнь. Это неправильно.

Жизненный путь полон поворотов и препятствий. Впереди могут ждать трудности, опасности и неудачи. В трудную минуту одни протягивают вам руку помощи, другие подсказывают верное направление, а третьи поддерживают, когда не хватает собственных сил… Благодаря им вы преодолеваете испытания и вновь обретаете счастье. Разве за это не хочется поблагодарить?

В жизни так много поводов для благодарности. Важно уметь замечать их даже в самых обычных событиях.

Однажды рано утром в бедной семье лучи солнца, словно острые стрелы, пронзили тонкую занавеску на окне и упали на стену. Мальчик давно проснулся, но не издавал ни звука — он не хотел разбудить уставших родителей, потому что они всё ещё крепко спали.

Его родители тоже давно не спали, просто не хотели смотреть в разочарованные глаза сына. Ведь сегодня последний

четверг ноября — День благодарения. Но у них не было возможности приготовить ни подарков, ни праздничного ужина.

Муж подумал: если бы он смог преодолеть свою гордость и обратиться в местную благотворительную организацию, то, возможно, им бы выделили индейку на праздник. Но он не смог этого сделать. Эх, что же делать?

Через несколько часов супруги наконец, собрав всю свою волю, встали с постели. Муж был мрачен, жена тоже тяжело вздыхала. Жизнь была слишком бедной, а просить милостыню им казалось унизительным — этот День благодарения стал для них настоящим испытанием.

И вот, когда вся семья погрузилась в глубокую печаль, вдруг раздался стук в дверь. Мальчик подбежал к двери и открыл её. На пороге стоял высокий мужчина с улыбкой на лице; в руках он нес полный набор праздничных продуктов: индейку, консервы — всё, что нужно для праздника. Вся семья с удивлением смотрела на него. Мужчина сказал: «Эти вещи передал мне человек, который знает о ваших нуждах. Он хочет, чтобы вы знали: в этом мире ещё есть люди, которые заботятся о вас и глубоко любят вас».

Муж упорно отказывался от этого подарка, но пришедший ответил: «Не отказывайтесь, я всего лишь курьер». Улыбаясь, он повесил корзину на руку мальчика и тихо сказал: «С Днём Благодарения!» Затем он развернулся и ушёл.

В этот момент в душе мальчика спонтанно возникло ка-

кое-то неописуемое, волшебное чувство. Это «мелочь», произошедшая в его детстве, впоследствии оказала огромное влияние на всю его жизнь и предопределила его судьбу — он стал человеком, с радостью помогающим другим.

В мгновение ока ему исполнилось 18 лет. Его доходы по-прежнему были весьма скромными, но он продолжал в День Благодарения покупать много еды и раздавать её тем, кто нуждался в помощи.

Наступил один из Дней Благодарения, и уже повзрослевший мальчик, переодетый в курьера, появился у дверей одного дома. Дверь открыла испанка, у которой было шестеро детей, но муж бросил их. В тот момент она и дети страдали от голода.

Мальчик сказал: «Я пришел доставить посылку, мадам». Затем он достал обильный праздничный ужин и подарки. Женщина ошеломилась и замерла на месте, а дети, стоявшие за её спиной, тут же разразились радостными криками…

Женщина была так взволнована, что у неё на глазах навернулись слёзы, и она тронуто сказала на ломаном английском: «О, ты, наверное, посланник Бога…» Молодой человек застенчиво ответил: «Нет, я просто курьер, один мой друг попросил меня доставить вам всё это. Он попросил передать, что желает всей вашей семье счастливого Дня благодарения. И чтобы вы знали: есть люди, которые тихо любят вас. В будущем, если у вас будет такая возможность, пожалуйста, передайте подобные подарки другим людям, которые в них

нуждаются».

Вспоминая свои юные годы, он и не подозревал, что все те переживания станут для него путеводной звездой на пути к успеху и подскажут ему посвятить всю свою жизнь помощи другим. Тот курьер из детства глубоко изменил его мировоззрение и взгляды на жизнь. Он пришёл к выводу, что самые счастливые люди на свете — это те, кто несет любовь другим.

Спустя несколько лет этот молодой человек наконец стал специальным советником президента США. Им оказался всемирно известный психолог-мотиватор и авторитет в области достижения успеха — Энтони Робин.

Жизнь подобна сосуду: когда этот сосуд наполняется водой, она начинает вытекать. Возможно, вы скажете: «Жаль, что в мой сосуд никто никогда не наливал ни капли воды». Да, Робин имел счастье в детстве лично ощутить эту волшебную силу, благодаря чему у него сформировалась гармоничная личность. Нам, возможно, не посчастливилось встретить того «человека, постучавшего в дверь».

Но разве в нашей жизни действительно нет людей, которым мы могли бы быть благодарны? Например, те два важных человека, которые подарили тебе жизнь, разве они не заслуживают твоей благодарности? Тот человек, с которым у тебя зародилась прекрасная любовь, разве он не заслуживает твоей благодарности? Тот человек, который прошел с тобой по жизни рука об руку, разве он не заслуживает твоей бла-

годарности? А те друзья, которые помогали тебе в трудную минуту, разве они не заслуживают твоей благодарности? В мире так много людей, которые отдают тебе гораздо больше, чем тот «человек, постучавший в дверь» — разве ты этого не чувствуешь?

Благодарность — это иногда как эстафета, которая никогда не заканчивается. Счастлив тот, кто получает эстафетную палочку, но ещё большее удовольствие получает тот, кто её передаёт. Одно действие приносит пользу многим! Только если каждый будет готов стать следующим, кто передаст эстафетную палочку, тогда каждый сможет стать человеком с сердцем, полным любви, и этот мир станет миром, наполненным любовью.

Жить с благодарностью

Благодарим за то, что в жизни столько прекрасного, что стоит жить с благодарностью.

В жизни мы все в той или иной степени получали помощь от других, принимали их милость. Но запомнили ли мы это в глубине души и стали ли от этого чуть более благодарными? На самом деле, если каждый из нас сможет смотреть на жизнь с благодарным сердцем, то даже в самых тяжелых обстоятельствах мы сможем увидеть оазис в пустыне и с еще большей надеждой смотреть в будущее. Сердце, полное благодарности, — это также прекрасное семя: если мы не только умеем хранить его, но и знаем, когда его посеять, то сможем принести другим любовь и радость, спасти их или изменить их душевный мир.

Однажды ворота монастыря распахнулись, и привратник Бараган с удивлением и радостью увидел, что садовод из соседнего сада принес ему большую гроздь кристально чистых виноградин.

Садовод сказал ему: «Брат, я дарю тебе эту гроздь винограда в благодарность за то, что ты заботишься обо мне каждый раз, когда я прихожу в монастырь». Страж выразил огромную благодарность за столь сердечный подарок и заверил, что обитатели монастыря с радостью съедят эту гроздь. Садовод с удовлетворением покинул монастырь.

Страж вымыл виноград и с гордостью посмотрел на него. Вдруг он вспомнил, что один из обитателей монастыря недавно заболел и ничего не хочет есть, и решил отнести эту гроздь, выглядящую очень аппетитно, ему, чтобы разбудить аппетит: «Как же ему нужны питательные вещества!»

Итак, привратник отнёс гроздь винограда к постели ослабшего больного. Больной открыл глаза и с удивлением посмотрел на виноград, а привратник сказал ему: «Матиас, мне принесли эту гроздь винограда, но я знаю, что ты ничего не хочешь есть, может быть, она пробудит у тебя аппетит». Матиас от всего сердца поблагодарил его и сказал, что навсегда запомнит его и даже если однажды умрёт, то поблагодарит его на небесах.

Привратник принёс большое блюдо, положил на него виноград и предложил больному отведать. Затем он вернулся к своим обязанностям. Больной взял виноград и вновь вспомнил, что должен подарить его медсестре, которая вложила в него столько сил и заботилась о нём днём и ночью, чтобы утешить свою душу.

Больной позвал медбрата, и тот, подумав, что с больным что-то не так, поспешил к его постели. Но больной сказал ему: «Эстеван, сторож позаботился обо мне и принес эту гроздь винограда, чтобы я попробовал. Но я ничего не ел, и если я съем её сейчас, это может повредить желудку. Думаю, лучше отдам её тебе, ведь ты всегда был ко мне очень добр». Медбрат настаивал, чтобы больной съел виноград, но чем

больше он настаивал, тем решительнее больной отказывался. Медбрат, не имея другого выхода, унес виноград и поблагодарил больного за такой аппетитный подарок. По дороге он подумал, что эту гроздь следует подарить повару, который так усердно трудится на благо всех. Тогда медбрат пошёл на кухню, нашёл повара Энавентуру и сказал ему: «Твоё сердце так же благородно, как эта прекрасная гроздь винограда, так что пусть она будет твоей».» Повар отказался от доброго намерения медсестры, но в конце концов всё же подарил виноград аббату, который так много трудился ради всех.

Так эта гроздь винограда переходила из рук в руки по всему монастырю, пока в конце концов не вернулась обратно к стражу. Страж был настолько удивлён, что не знал, что и делать; ему показалось, что нельзя больше заставлять виноград ходить по кругу. Поэтому, не колеблясь, он начал есть виноград и почувствовал, что никогда раньше не пробовал такого сладкого винограда.

На самом деле разве люди передают друг другу только гроздь сладкого винограда? Скорее всего, это сердце, полное благодарности, цепочка душевной заботы и любви между людьми! Обладая этой заботой и благодарностью, независимо от бурь и ветров, независимо от войн и конфликтов, вы всегда будете обретать радость, трогательные моменты и непобедимую храбрость! И именно благодаря этой любви и благодарности наше общество становится более теплым и сердечным.

Добрые люди в конце концов получают вознаграждение — это извечная истина. Попробуй стать человеком, умеющим быть благодарным, ищи теплоту в своей жизни благодарным взглядом, не зацикливайся на сиюминутных выгодах и потерях — и ты обнаружишь, насколько прекрасен этот мир. Помни: люби окружающих, и они будут любить тебя ещё сильнее!

Умение быть благодарным — это сила любви, объединяющая всех

Разве помощь, пришедшая из отчаяния, не заслуживает нашей особой благодарности?

12 мая 2007 года в 14:28 в Вэньчуане и других районах провинции Сычуань произошло сильное землетрясение магнитудой 8,0 по шкале Рихтера. Беда обрушилась внезапно, и в это трудное время все объединились. Землетрясение потрясло большую часть провинции Сычуань, тронуло сердца всего китайского народа, а также глубоко затронуло Чжан Сянцина, который когда-то пережил подобную беду.

Чжан Сянцин — коренной житель района Фэннань города Таншань. Во время великого землетрясения в Таншане в 1976 году восьмилетний Чжан Сянцин жил со своей семьёй в деревне Сюгочжан района Фэннань города Таншань. В семье было шестеро братьев и сестёр, и он был самым младшим. Когда произошло землетрясение, мать Чжан Сянцина крепко прижала его к себе и прикрыла своим телом. Именно благодаря этому Чжан Сянцину посчастливилось выжить, но его мать и отец навсегда покинули своих маленьких детей.

Пережив много лет бедственной жизни и трудностей на пути к успеху, Чжан Сянцин основал группу компаний «Тяньцзинь Ронган». Несмотря на то, что его предприятие разрослось, Чжан Сянцин никогда не забывал о прошлых ли-

шениях и тем более не забывал о заботе общества. Он однажды сказал: «Лучший способ выразить благодарность — это отплатить обществу». На протяжении многих лет Чжан Сянцин пожертвовал более 200 тысяч юаней дому престарелых в своём родном селе Сюгецзан, а также более 2 миллионов юаней на очистку реки Мэй в Фэннане; кроме того, он инициировал создание Благотворительной ассоциации Фэннана и был признан интернет-пользователями «самым социально ответственным частным предпринимателем Китая». В начале 2008 года, когда юг Китая пострадал от наводнений, снегопадов и морозов, он пожертвовал ещё более 3 миллионов юаней.

Когда в Вэньчуане, провинция Сычуань, произошло сильнейшее землетрясение, Чжан Сянцин находился в командировке в Шэньчэне. Узнав об этом, он немедленно созвал «телефонное заседание совета директоров» с генеральным директором Чжаном Жунхуа, находившимся в командировке в Шанхае, и членами совета директоров в Тяньцзине. Чжан Сянцин сказал по телефону: «Большинство сотрудников нашей компании «Ронгчэн» родом из Таншаня, они пережили сильное землетрясение в Таншане 32 года назад и получили бескорыстную помощь от всего народа страны. Сейчас пострадавшие от землетрясения районы провинции Сычуань нуждаются в помощи, и мы просто обязаны сделать пожертвования в пользу пострадавших!»

Таким образом, совет директоров принял решение сде-

лать пожертвования в пользу пострадавших от землетрясения районов в максимально возможных объемах.13 мая в 9:00 утра группа «Ронган» передала 10 миллионов юаней благотворительных средств в Тяньцзиньский отдел Красного Креста. 18 мая на месте проведения крупной благотворительной акции «Пожертвование любви» 2008 года, направленной на ликвидацию последствий землетрясения, Чжан Сянцин вновь принял решение дополнительно пожертвовать пострадавшим районам 70 миллионов юаней, в результате чего общая сумма пожертвований достигла 100 миллионов юаней, за что общественность ласково прозвала его «сиротой Таншаньского землетрясения, выразившим благодарность на 100 миллионов юаней».

На самом деле нас тронуло не столько то, что он пожертвовал 100 миллионов юаней, сколько то, что его поступки дали нам надежду. Искренняя благодарность и умение отплатить за добро не только помогают людям, пострадавшим от бедствий, но и вдохновляют их быть сильными, смелыми, оптимистичными и активными, чтобы с благодарным сердцем продолжать жить и помогать тем, кто в этом нуждается.

Неожиданное землетрясение также позволило нам встретить ещё больше людей со всего мира, которые заслуживают нашей благодарности. За считанные дни не только люди со всех уголков страны массово жертвовали деньги и вещи, оказывая помощь, но и многие иностранные правительства и лидеры, политические партии, общественные органи-

зации и их руководители, а также региональные и международные организации — то в письмах к китайскому руководству, то в официальных заявлениях — выразили глубокое сочувствие в связи с землетрясением в провинции Сычуань, выразили искренние соболезнования семьям погибших и заявили о полной поддержке усилий китайского правительства и народа по ликвидации последствий бедствия.

Средства массовой информации многих стран также вели непрерывное освещение землетрясения в Китае, что позволило людям во всех уголках мира своевременно узнать о бедствии, постигшем жителей пострадавших районов Китая. Люди разных рас следили за одной общей бедой, внимательно следили за каждой новостью, поступающей из зоны бедствия, и беспокоились о жизни и безопасности людей в пострадавших районах. Бесчисленные друзья, находящиеся за океаном, также различными способами присылали утешительные сообщения и огромное количество постов с пожеланиями, передавая драгоценную дружбу и глубокую любовь… Ещё больше нас тронуло то, что правительства многих стран щедро открыли свои кошельки, пожертвовав деньги и гуманитарную помощь. Каждая палатка, каждое одеяло, каждая коробка с медикаментами, каждая пара носилок — всё это наполняет китайский народ безграничной благодарностью!

9 августа 2008 года председатель Ху Цзиньтао на банкете в честь почетных гостей из пяти континентов, прибывших на

Олимпийские игры в Пекине, произнес тост, в котором прозвучала следующая фраза. Он сказал: «Пользуясь случаем, я хочу выразить искреннюю благодарность международному сообществу за искреннюю поддержку и ценную помощь, оказанную Китаю в борьбе с последствиями сильнейшего землетрясения в Вэньчуане! Китайский народ навсегда запомнит глубокую дружбу народов всего мира!» Фраза «навсегда запомним» передала всему миру чувства благодарности китайского народа. В Китае есть старая пословица: «За каплю воды нужно отплатить фонтаном». Возможно, тревожные сигналы о землетрясениях или других бедствиях будут звучать в «глобальной деревне» и впредь, но независимо от того, в каком городе, стране или регионе произойдут эти бедствия, мы верим, что люди, умеющие быть благодарными, обязательно с благодарным сердцем сделают всё, что в их силах, чтобы помочь тем, кто в этом нуждается.

Благодаря заботе люди смогут спокойно противостоять любым испытаниям — будь то дождь, снег, мороз, наводнения, засухи, ураганы, песчаные бури, землетрясения или цунами. Ведь мы твердо верим: «Если каждый вложит в это чуть-чуть любви, мир станет прекрасным».

Давайте будем благодарны за то, что в беде мы не одиноки, за то, что рядом с нами так много смелых людей, за бесчисленную помощь, которую мы получили, и за то, что в этом мире существуем не только мы одни!

2. Любовь родителей — это безмолвное самопожертвова-

ние

Материнская любовь тяжела, как гора

Каждая ложь — проявление глубокой любви.

В детстве семья мальчика была очень бедной, и он часто оставался голодным, поэтому мать делилась с ним рисом из своей миски. Мать говорила: «Сынок, ешь бы побыстрее, я не голодна!»

Когда мальчик рос, трудолюбивая мать часто в воскресенье, в свой выходной, отправлялась в ручей в сельской местности на окраине уезда, чтобы поймать рыбу и дать ребенку кальций. Рыба была очень вкусной, а рыбный бульон — очень ароматным. Пока мальчик с удовольствием ел рыбу, мать сидела рядом и грызла рыбные кости, облизывая языком остатки мяса на них. Мальчику стало жалко мать, и он переложил кусочек рыбы из своей миски в её. Мать не стала есть и вернула кусочек обратно в миску сына. Мать говорила: «Детка, ешь скорее, я не люблю рыбу!»

Когда сын пошёл в среднюю школу, чтобы оплатить его обучение, мать, работавшая швеей, стала брать в комитете по делам жильцов спичечные коробки, приносила их домой, а по вечерам склеивала, чтобы заработать немного денег на оплату обучения сына. Однажды зимой мальчик проснулся посреди ночи и увидел, что мать, сгорбившись, по-прежнему склеивает спичечные коробки при свете лампы. Он ска-

зал ей: «Иди спи, ведь завтра утром тебе на работу». Мать улыбнулась и ответила: «Сынок, спи, я не хочу спать!»

В год сдачи выпускных экзаменов мать взяла отпуск и каждый день стояла у входа в экзаменационный зал, чтобы поддержать сына. Было разгар лета, палящее солнце стояло прямо над головой, но мать упорно простояла под ним несколько часов. Когда экзамены наконец закончились, мать подошла к сыну, протянула ему стакан крепкого чая, заваренного в консервной банке, и велела ему выпить. Чай был крепким, а любовь — ещё крепче. Глядя на потрескавшиеся губы матери и капли пота, покрывавшие её лоб, мальчик протянул ей банку, чтобы она сама попила. Мать ответила: «Сынок, пей сам, я не хочу пить!»

После окончания университета мальчик устроился на работу, а мать, потерявшая работу, стала зарабатывать на жизнь, разбивая небольшую лавку на ближайшем фермерском рынке. Узнав об этом, сын, живший в другом городе, часто присылал деньги, чтобы поддержать мать. Мать категорически отказывалась принимать их и возвращала деньги обратно. Мать говорила: «Сынок, трать их сам, мне деньги не нужны!»

Мальчик остался преподавать в университете на два года, а затем поступил в докторантуру одного из известных американских университетов. После окончания учёбы он остался работать в американском научно-исследовательском институте, где получал весьма щедрое вознаграждение. Маль-

чик хотел перевезти мать за границу, чтобы она могла насладиться безбедной жизнью, но мать отказалась. Мать сказала: «Сынок, я не привыкла!»

В старости мать тяжело заболела и попала в больницу. Когда сын, находившийся за океаном, прилетел на самолете, мать после операции уже была при смерти. Глядя на мать, которую мучила болезнь до последнего вздоха, сын был безутешен и не мог сдержать слёз. Но мать сказала: «Сынок, не плачь, мне не больно».

Всегда найдётся человек, который поддерживает нас, и всегда найдётся любовь, которая заставляет наше сердце сжиматься от боли. Этот человек — мать, а эта любовь — материнская любовь. Величие любви проявляется в тех прекрасных ложях, которые мать рассказывает нам снова и снова, и это невольно вызывает слёзы на глазах.

Помню одну историю: мать отдала сыну всё, что только могла, но сын всё равно стоял перед ней и не уходил. Мать спросила: «Сынок, что тебе ещё нужно?» Сын ответил: «Мама, я хочу твоё сердце». Мать без колебаний отдала сыну своё сердце. Сын, прыгая от радости, выбежал на улицу, но случайно споткнулся и упал, а сердце матери тяжело ударилось о землю. И первое, что сказало сердце матери в этот момент, было: «Сынок, тебе больно?»

Подумайте о наших матерях: кто каждый день встает раньше всех и ложится спать позже всех? Кто готовит каждый прием пищи заранее, а сама ест на скорую руку? В каж-

дом деле кто больше всех беспокоится, но никогда не придирается? Мы, как привыкли к еде и одежде, давно привыкли к материнскому труду, заботе и ласке, да даже к её тревогам и печалям! Настолько, что даже не замечаем, когда на лице матери появляются морщины, а на висках — седые волосы! Не говоря уже о том, чтобы с теплотой сказать матери «спасибо»!

Тяжёлая материнская любовь… Кто способен оценить её вес, и кто понимает, как по-настоящему отплатить за неё?

Благодарность за бескорыстную заботу родителей

В мире нет вершины выше материнской любви, нет моря глубже материнской любви.

Возможно, родители не могут дать нам денег, положения, славы, роскошного дома или прекрасной внешности, но они дали нам самое важное в мире, что ничем не заменить — жизнь!

Именно благодаря жизни у нас появилась возможность прийти в этот мир, наслаждаться солнцем и дождем, дышать воздухом, петь от души, свободно бегать, гнаться за разноцветными мечтами и наполняться богатыми эмоциями.

Даже когда у родителей уже поседели виски, несмотря на то, что мы сами уже стали отцами и матерями, наши родители по-прежнему ясно помнят нашу первую улыбку, наши первые шаги, наше первое слово и все мелочи нашего жизненного пути. Перед лицом бескорыстной любви родителей, как дети, какую же причину мы можем найти, чтобы не быть им благодарными?

На Олимпийских играх 2008 года в Пекине в финале женского многоборья по спортивной гимнастике за Германию выступала 33-летняя ветеранка Оксана Чусовикина. Стоя на стартовой позиции, она выглядела гораздо старше, чем остальные участницы. На её лице были отчетливо видны сле-

ды прожитых лет, из-за чего она так резко выделялась в окружении юных девушек в расцвете сил. В этом соревновании Чусовигина в итоге заняла лишь 9-е место, но результат уже не имел значения. Единственное, что поддерживало её на протяжении всего пути, — это простое и твёрдое убеждение: вылечить своего сына, больного лейкемией.

19 июня 1975 года Чусовикина родилась в Узбекистане и в 7 лет начала заниматься гимнастикой. В 1991 году она впервые выступила за СНГ на чемпионате мира по спортивной гимнастике и завоевала золотую медаль в вольных упражнениях; её авторский элемент «двойное сальто назад в прямом положении с поворотом на 360 градусов» получил название от Международной федерации спортивной гимнастики. В 1992 году она представляла СНГ на Олимпийских играх в Барселоне и стала чемпионкой в женском командном зачёте. В 1996 году Чусовикина представляла Узбекистан на Олимпийских играх в Атланте, после чего успешно завершила спортивную карьеру, создала семью, и через три года у них родился сын Ариш. Жизнь этой семьи из трёх человек казалась такой спокойной и счастливой. Однако судьба распорядилась иначе: в 2002 году эту счастливую семью постигла неожиданная беда — после внезапной кровохарканья у Ариша диагностировали лейкоз.

Лечение лейкоза обходилось очень дорого, что поставило небогатую Чусовикину и её мужа в бедственное положение. Они продали дом и машину, но высокие расходы на лечение

по-прежнему давили на них, не давая дышать. В отчаянии Чусовикина, проявив силу духа, решила вернуться в спорт, чтобы спасти ребёнка с помощью призовых. На Азиатских играх 2002 года в Пусане Чусовикина вернулась на соревнования в возрасте 27 лет и сразу же завоевала золотые медали в опорном прыжке и вольной гимнастике, поразив весь мир.

Успех на Азиатских играх в Пусане стал для Чусовикиной ещё одним поворотным моментом в жизни — немецкие спортивные власти пригласили её присоединиться к своей команде. Поскольку химиотерапия лейкоза в больнице Кёльна давала хорошие результаты, Чусовикина переехала в Германию всей семьёй.

По прибытии в Германию Чусовикина по-прежнему тренировалась день и ночь. Тренировки были нужны для участия в соревнованиях, а соревнования — для заработка призовых. При любой возможности Чусовикина всегда регистрировалась на все четыре вида программы. В то время как другие молодые спортсменки на соревнованиях специализировались на отдельных видах, эта спортсменка-мама была вынуждена заставлять себя развиваться как многоборца. Не болеть, не травмироваться, не сдаваться — в течение трёх лет, с 2002 по 2005 год, Чусовикина постоянно помнила об этих трёх правилах. Благодаря сильной воле она в конце концов выстояла. На чемпионате Европы по спортивной гимнастике 2008 года в соревнованиях на прыжках с лошадки эта 33-летняя спортсменка завоевала для Германии первую зо-

лотую медаль за последние 23 года.

Олимпийские игры 2008 года в Пекине стали первыми Олимпийскими играми, на которых Чусовикина выступала за Германию, а также пятыми Олимпийскими играми в её карьере. Сегодня у Чусовикиной уже нет того страха и беспокойства, которые она испытывала шесть лет назад, когда только приехала, — вместо этого она стала более спокойной и уравновешенной. Ведь эта мать наконец-то спасла своего ребёнка от болезни. Чусовикина рассказала, что три года назад состояние Ариша постепенно стабилизировалось, и теперь, кроме регулярных анализов крови, ему редко приходится посещать больницу. Сняв с души тяжелый груз, семья Чусовикиных наконец-то начала новую жизнь.

Чусовикина можно назвать настоящим чудом в современной женской гимнастике: несмотря на свой редкостный для гимнасток возраст, она по-прежнему активно выступает на соревнованиях и сохраняет высокую конкурентоспособность в упражнениях на прыжках. Одна из важнейших причин, по которой она вернулась в спорт и продолжает участвовать в соревнованиях до сих пор, — это необходимость заработать деньги на лечение сына, больного лейкемией. Она не только великая гимнастка, но и великая мать.

В мире людей любовь родителей к детям всегда бескорыстна, и они всегда стремятся оставить детям всё самое лучшее. Однако, начиная с появления термина «поколенческий разрыв», многие дети мечтают поскорее повзрослеть,

уйти от родителей и уехать как можно дальше.

Ведь мир снаружи так увлекателен, а дом — это самое большое бремя, поэтому нужно искать безграничную свободу. Но потом, обретя свободу, сердце внезапно стареет и начинает жаждать знакомой и безопасной заботы — любви родителей. Однако часто бывает так, что когда ребенок хочет позаботиться о родителях, их уже нет.

Почему бы не начать испытывать благодарность к родителям уже сейчас? Только с благодарностью в сердце можно всегда помнить о том, чтобы отплатить родителям и заботиться о них, так же как они заботились о нас в детстве. Не стоит ждать, пока вы полностью устроите свою семейную жизнь и карьеру, чтобы вспомнить о них — это принесет лишь чувство вины и сожаления на всю оставшуюся жизнь.

Родители никогда не надеются на то, что мы сможем предоставить им роскошную жизнь, и не ждут, что у нас будут идеальные супруги и дети, которые будут их ухаживать. Они просто хотят, чтобы мы были счастливы, чтобы мы часто бывали рядом с ними, терпеливо выслушивали их наговаривания и упреки, делились с ними своими достижениями и давали им повод гордиться тем, что они наши родители. В этом заключается их самое большое счастье.

Ведь даже в момент жизни и смерти наши родители в первую очередь думают всегда о своих детях.

Выражаем благодарность нашим родителям делами

Родители так много для нас сделали, а что мы когда-нибудь сделали для них?

На телеканале CCTV когда-то показали такой социальный ролик: мальчик с большими глазами с трудом нес миску с водой для мытья ног, из которой брызгали капли, и детским голоском сказал маме: «Мама, помой ноги». У многих, кто это видел, на глазах навернулись слезы. Именно это и является той прекрасной китайской традицией, которую мы должны продвигать и пропагандировать во всем мире — это философия, в которой на первом месте стоит сыновняя почтительность, а также конкретные действия, выражающие благодарность родителям.

Один студент из сельской местности после окончания университета, пройдя через множество испытаний, наконец вошел в число успешных людей: у него появилась своя компания и высокое положение. В преддверии Дня матери он заказал букет цветов в цветочном магазине и попросил доставить его своей матери, живущей далеко на родине.

Когда он собирался войти в магазин, он заметил маленькую девочку, сидящую на дороге и плачущую. Он подошёл к ней и спросил:

«Девочка, почему ты сидишь здесь и плачешь?»

«Я хочу купить одну розу для мамы, но у меня не хватает денег», — ответила девочка. Услышав это, ему стало жаль её.

«Понятно…» — сказал он, взял девочку за руку и отвел её в цветочный магазин. Сначала он заказал букет для матери, а затем купил девочке одну розу. Выходя из магазина, он предложил девочке подвезти её до дома.

«Ты действительно отвезёшь меня домой?»

«Конечно!»

«Тогда отвезти меня к маме. Но, дядя, мама живет очень далеко отсюда».

«Если бы я знал, я бы тебя не подвозил», — пошутил он.

Он ехал туда, куда указала девочка, и, не ожидая такого поворота событий, выехал за пределы города на главную дорогу, а затем, следуя по извилистой горной дороге, неожиданно оказался на кладбище. Девочка положила цветок у свежей могилы. Оказалось, что она прошла такой долгий путь, чтобы подарить одну розу своей маме, которая умерла всего месяц назад.

Он отвез девочку домой, а затем снова вернулся в цветочный магазин. Он отменил заказ букета, который собирался отправить матери, и вместо этого купил большой букет цветов, после чего сразу же отправился в родной город, расположенный в пяти часах езды отсюда, чтобы лично преподнести цветы маме. В тот момент он стал свидетелем самой трогательной сцены в жизни своей матери.

Есть два человека, которые всегда считают тебя смыслом своей жизни и бесценным сокровищем; ты, некрасивая и ничем не выделяющаяся, на самом деле — самая яркая роза в их глазах. Это твои родители, которые всегда посвящают себя тебе. Поэтому, пожалуй, ни один праздник не вызывает в нас такого глубокого душевного отклика, как День отца и День матери, ведь они указывают на всеобщее чувство, выходящее за пределы времени, пространства, языка, цвета кожи и прочего — это чувство заботы о родителях, связанное с нами кровными узами.

Когда мы празднуем свой день рождения, задумываемся ли мы о матери, которая родила нас, перенеся муки, сравнимые со смертью? Задумываемся ли мы об отце, который всю свою жизнь посвятил нашей защите? Вы когда-нибудь благословляли родителей, даровавших вам жизнь, или дарили им букет гвоздик? Возможно, одно благословение или букет цветов не значат много, но для родителей это благословение прекраснее всего на свете, незабываемо и достаточно, чтобы наполнить их глаза слёзами! Как сказал Конфуций: «Физи и братская любовь — это основа человеческого существования».

Будь то букет цветов, телефонный звонок или даже один взгляд — всё это лучший подарок для родителей. Но ещё важнее научиться выражать благодарность не только словами, но и делами. Благодарность — это возвышенное и очищенное человеческое чувство, духовное прибежище в глу-

бине души. Связанные с ней такие качества, как терпимость, понимание, уважение, любовь и т. д., являются для нас незаменимой силой человечности. С этой точки зрения родители — одно из воплощений всего прекрасного, и, благодаря им, мы, конечно же, должны уметь ценить всё прекрасное в этом мире, достойное благодарности. Мы когда-то искали истинные чувства по всему миру, не подозревая, что самые чистые из них находятся рядом с нами — в словах и безмолвных поступках наших родителей. Они могут служить нам опорой на всю жизнь, однако зачастую, когда мы действительно это понимаем, их уже может не быть. Мы не хотим, чтобы это повторилось, поэтому, пока ветви старого дерева с корявыми сучьями ещё пышны, давайте поспешим домой, чтобы навестить родителей, поинтересоваться их самочувствием, помочь им прибрать комнату, постирать бельё, приготовить еду…

С того момента, как мы начинаем понимать ритм жизни, до тех дней, когда родители ещё могут ясно рассказывать о прошлом и идти с нами бок о бок, остаётся всего несколько дней, поэтому давайте вовремя выразим свою благодарность родителям своими поступками!

3. Цените того человека, с которым вы идёте по жизни рука об руку

Именно любовь побуждает нас к самопожертвованию

Поддерживая друг друга в беде и радости, независимо от того, какие бури вам придётся пережить, ваша жизнь будет наполнена счастьем и трогательными моментами.

После долгих раздумий он наконец решил в пятницу обратиться к начальнику с просьбой о повышении зарплаты. Перед тем как уйти из дома на работу, он поделился этой идеей с женой. Он сказал, что считает: компания должна повысить ему зарплату, потому что он вкладывает гораздо больше усилий, чем получает в настоящее время.

Весь день на работе он переживал из-за вопроса о повышении зарплаты и даже находился в состоянии сильного напряжения. Ближе к концу рабочего дня он наконец набрался смелости, открыл дверь кабинета начальника и высказал свою просьбу. К его приятному удивлению, начальник согласился без колебаний и с извинениями сказал, что компания должна была позаботиться об этом уже давно, но так и не сделала этого, и попросил его прощения; в конце он даже лично проводил его из кабинета.

Этот исход очень обрадовал его, и он поспешил домой. Когда он в приподнятом настроении открыл дверь, он не увидел жену, а только аккуратно расставленный на обеденном столе тот изысканный фарфоровый сервиз, которым она

всегда жалела пользоваться, и зажженные красные свечи. Это придало комнате особую уютную и романтическую атмосферу, словно в первую брачную ночь. Из кухни доносился аромат, который обычно бывает только во время праздничных застолий. Он подумал: «Новость разнеслась очень быстро, наверное, какой-то любопытный коллега из компании позвонил жене и проболтался».

Он вошёл в кухню, где жена суетилась, готовя ужин. Радостно обратившись к ней, он сказал: «Дорогая, босс повысил мне зарплату!» Он горячо обнял жену, счастливо деля с ней эту огромную радость. Услышав это, жена тоже очень обрадовалась. Когда ужин был готов, он сел за стол и начал наслаждаться изысканными блюдами, которые жена с такой заботой приготовила для него.

И вот, когда жена случайно накладывала ему еду, он вдруг заметил, что рядом с тарелкой лежала записка, написанная нежным почерком, на которой было тщательно написано: «Поздравляю тебя, дорогой! Я знала, что ты обязательно получишь повышение. Этим ужином я хочу выразить тебе всю глубину своей любви!» Глядя на изящный почерк жены, он почувствовал, как его сердце наполнилось теплом.

Радость всегда окружала их. Поужинав, жена с усердием отправилась на кухню убирать посуду. Он был в отличном настроении и с большим удовольствием сидел на диване, листая журнал, когда вдруг обнаружил, что в него вложена записка, точно такая же, как та, что лежала на столе. Из любо-

пытства он достал её и прочитал: «Дорогой, ни в коем случае не переживай из-за того, что тебе не дали прибавку к зарплате! Как бы то ни было, я считаю, что ты её заслуживаешь! Пусть этот ужин станет выражением моей глубокой любви к тебе!»

Его глаза постепенно наполнились слезами…

Настоящая любовь не должна иметь никаких условий: будь он в будущем богат или беден, здоров или болен — нужно принимать всё это с той же любовью, что и раньше, любить и защищать друг друга.

Любовь всегда сопряжена с самоотдачей и жертвами. Именно потому, что есть любовь, мы выбираем жертву — здесь нет понятий «стоит» или «не стоит», есть только «хочу» или «не хочу». Только когда ты по-настоящему поймешь, что такое любовь, ты осознаешь: любовь — это забота о другом всем сердцем и душой, готовность ради него пожертвовать всем, даже собой. Поддерживать друг друга в беде и радости, не льстить из-за богатства и не расставаться из-за бедности — вот что делает любовь достойной восхищения.

Будьте благодарны своему любимому человеку: именно его забота позволяет нам чувствовать безграничную теплоту в бурях и невзгодах, именно он даёт нам мужество снова и снова отправляться в трудный путь.

Спасибо, любимый человек, что идешь со мной

После нескольких десятилетий жизни, полной бурь и невзгод, если на могиле нашей жизни будет лежать букет цветов, положенный собственными руками любимого человека, разве мы будем чувствовать одиночество, холод и страх?

Говорят, что только пятьсот раз оглянувшись в прошлой жизни, можно заслужить встречу в этой. Жизнь — это процесс непрерывного завязывания, бережного отношения и продолжения связей: завязав добрую связь, нужно также ценить эту с трудом обретенную судьбу. Согласно учению Будды: «Сто лет нужно практиковать, чтобы переправиться на одной лодке, и тысячу лет — чтобы спать на одной подушке». Если рассчитать по этой вероятности: на Земле живет шесть миллиардов человек, а шанс стать любимым человеком составляет лишь одну миллиардную долю. Даже если каждую минуту мы пройдем мимо кого-то, сколько минут насчитывает вся жизнь? Если эта связь так редка, как мы можем не ценить её по достоинству?

Среди бесчисленного множества людей найти того, кто будет держать тебя за руку всю жизнь, — задача не из лёгких. Поэтому мы должны быть благодарны: благодарны любимому человеку за любовь, которую он нам дарит, и за то, что он всегда остаётся рядом с нами, несмотря ни на богат-

ство, ни на бедность. Наш любимый человек подарил нам весну жизни и вложил много труда в нашу маленькую семью. Вы наверняка не забудете, как в бесконечные ночи именно он зажигал для нас огонь в сердце; как в тяжёлые времена именно он раскрывал над нами зонтик заботы; как у постели больного именно он подавал нам лекарство от душевной боли… Именно наш любимый человек радуется нашей радости, скорбит о нашей печали, вместе с нами обретает и вместе с нами отказывается от всего.

В 1925 году Говард Картер, руководивший раскопками гробницы Тутанхамона в Египте, открыл золотой саркофаг фараона. К его огромному удивлению, на лбу мумии 18-летнего фараона лежал венок — последний подарок, который молодая царица преподнесла своему покойному мужу. «Самым трогательным, пожалуй, являются эти маленькие венки, полные человеческого тепла», — эмоциональные струны археолога были нежно затронуты, — «хотя здесь повсюду царит королевская роскошь, ничто не сравнится по красоте с этими несколькими увядшими цветами. Цветы, хотя и увяли, их цвета все еще можно различить. Эти цветы говорят нам, что 3500 лет — это всего лишь мгновение, такое же короткое, как промежуток между вчерашним днем и завтрашним».

Давайте представим себе: 3500 лет — сколько это дней и ночей! Сколько пирамид было сглажено пылью веков? Сколько рек пересохло, а сколько огней жизни погасло? Но

«цвет» одного волшебного цветка по-прежнему отчетливо различим — это волшебный цветок, способный проникнуть сквозь веки!

Наш взгляд не хочет останавливаться на сияющем золоте, ибо перед этим чудесным венком оно уже померкло. Глядя на этот венок, мирские глаза, разве вы в этот миг не затуманились?

Молодой царь был счастлив: когда его юное дерево жизни преждевременно увяло, его счастьем стало не то, что он получил сияющее золото, а то, что его сопровождал венок из самых драгоценных в мире цветов. Спустя 3500 лет мы уже не можем разглядеть черты лица молодой королевы, но по-прежнему видим её затуманенные глаза, её дрожащую спину, её хрупкие руки… Под звездным небом веков какой пейзаж может быть более трогательным и прекрасным, чем тот миг, когда она нежно опустила венок?

Надо поблагодарить того археолога, который позволил нам увидеть тот самый красивый и трогательный букет цветов 3500-летней давности. А что ещё мы можем сделать для той молодой царицы, кроме как воздать ей дань уважения?

Человеку нелегко добыть кусок или несколько кусков золота, да и на самом деле это не так важно. Но после нескольких десятилетий бурной жизни, когда в могиле нашей жизни нас будет сопровождать букет цветов, положенный собственноручно любимым человеком, сможем ли мы тогда еще чувствовать одиночество, холод и страх?

Поэтому, когда мы говорим «спасибо» другим, давайте не будем забывать о том человеке, которому мы должны быть благодарны больше всего — о любимом человеке, который сопровождает нас всю жизнь. Мы не должны игнорировать жертвы любимого человека и тем более не должны с чистой совестью наслаждаться его заботой. Мы должны не только относиться к любимому человеку с заботой, как к другу, но и общаться с ним как с другом. Увидев, как много он для нас делает, вы должны искренне сказать ему: «Спасибо, спасибо за твои постоянные жертвы, которые ты приносишь без жалоб и сожалений…»

Научитесь благодарить своего любимого человека: вы когда-то были незнакомцами, судьба свела вас в этой жизни, а завтрашний день непредсказуем!

4. Друзья всегда вспоминаются в трудную минуту

Друзья могут согреть нас в холодную зиму жизни

Друг — это не цветы в моменты удачи, а забота и поддержка в трудные времена.

Вокруг нас может быть много разных друзей. Одни прибегают к нам, когда мы преуспеваем, чтобы разделить с нами славу, радость, роскошную одежду и изысканные блюда; есть и такие друзья, которые не всегда находятся рядом с нами, которых часто нет рядом в самые яркие моменты нашей жизни, но чьи шаги, не покидающие нас в минуты одиночества, непременно принадлежат им. Как поёт Цзан Тяньшо в песне «Друг»: «Друг, если ты наслаждаешься счастьем, пожалуйста, забудь обо мне; если ты переживаешь несчастье, пожалуйста, скажи мне».

Была одна девушка, которая в 25 лет из-за редкого тяжелого заболевания в одно мгновение стала инвалидом с параличом одной стороны тела, и её жизнь мгновенно погрузилась в кромешную тьму.

На четвёртый год после болезни умер её отец, с которым она жила вдвоём, и единственным близким человеком для неё стал парень, который предпочёл порвать с семьёй. Она плача упала в объятия парня и сказала: «Мой единственный близкий человек тоже ушёл от меня!» Парень нежно погладил её по спине и сказал: «Ничего страшного, у тебя ещё есть

я».

Парень стал для неё всем в жизни, а любовь заполнила всё её сердце.

Однако как раз в тот момент, когда она своей неловкой рукой писала о истинном значении любви, у её парня начали появляться другие девушки, и он предложил ей расстаться. Что у неё теперь осталось? Ей казалось, что она больше не сможет выдержать эту жизнь.

И вот в этот момент соседи постучали в её дверь. Услышав их слова утешения, она растрогалась, как маленький ребёнок. Соседи не переставали повторять: «Не бойся жить одной, у тебя ещё есть мы, ты можешь считать нас своей семьёй!»

Ночью позвонил друг из далека, и они разговаривали три часа. Он снова и снова повторял ей: «Кто сказал, что у тебя ничего нет? У тебя ещё есть я, твой друг».

…

Так, в самый беспомощный момент своей жизни она услышала бесчисленные слова «у тебя ещё есть я», и они согрели эту самую суровую зиму в её жизни.

Ценность дружбы заключается не в том, что она является «вишенкой на торте», а в том, что она — «помощь в беде». В нашей жизни на самом деле много таких друзей: они словно костыли, которые всегда первыми появляются в наших руках, когда мы вступаем на ухабистую дорогу. Когда мы разочарованы, страдаем, терпим неудачи или чувствуем себя бес-

помощными, они всегда твердо стоят за нашей спиной, разделяя с нами бремя своими такими же хрупкими плечами; даже если мы оказались в крайней нищете, они по-прежнему утешают, проявляют сочувствие, заботятся о нас и успокаивают, даря нам тепло и избавляя от холода.

Джибран однажды сказал: «Твой друг — это твоя потребность, на которую находит отклик; он — поле, которое ты засеял любовью и с которого пожнёшь урожай благодарности; он — твоя пища и твой очаг. Когда он молчит, твоё сердце всё равно должно прислушиваться к его сердцу». Конечно, отношения между друзьями — это не взаимное извлечение материальной выгоды, а духовная поддержка, и в трудную минуту они обязательно должны быть верными друг другу.

Человек может обходиться без всего, но не может обходиться без друзей. Боккаччо говорил: «Дружба — это нечто священное, что не только заслуживает особого почитания, но и должно бережно храниться». Наша жизнь может развевать мощное знамя в ветре уверенности, а может и проливать хрупкий серый оттенок в потере и чувстве неполноценности. Перемены в чувствах порой похожи на челнок, который прыгает между ангелом и дьяволом, между морской водой и пламенем, не в силах выбраться из этой пропасти, испытывая беспомощность и отчаяние. В такие моменты телефонный звонок, SMS, электронное письмо или просто приветствие от друга — все это подобно свету в темноте или барабанам, сопровождающим нас в пути, даря нам огромное

утешение и неиссякаемую силу. Именно в этом заключается уникальная духовная сила, которую дружба дарит человечеству, делая наш иначе однообразный жизненный путь насыщенным и разнообразным.

Будьте благодарны этим милым друзьям в вашей жизни: именно их душевная близость помогает нам выбраться из водоворота неуверенности, вновь поверить в себя, постоянно преодолевать себя и тем самым смело влиться в жизнь, которая, казалось бы, складывается не в нашу пользу!

Благодарите друзей за их искренность в беде

Когда друг действительно нуждается в твоей помощи, сможешь ли ты отдать ему всё, что у тебя есть?

В результате массированных бомбардировок одна бомба упала на этот детский дом: несколько детей и один сотрудник погибли, а ещё несколько детей получили ранения. Среди них была маленькая девочка, которая сильно кровоточила и была тяжело ранена. К счастью, вскоре сюда прибыла медицинская бригада. В бригаде было всего два человека: врач-женщина и медсестра.

Врач быстро оказала первую помощь, но девочка продолжала сильно терять кровь и нуждалась в немедленном переливании крови, однако среди медицинских материалов, привезенных бригадой, не было подходящей плазмы. Врач решила воспользоваться тем, что было под рукой, и проверила кровь всех присутствующих, в результате чего наконец обнаружила, что у нескольких детей группа крови совпадала с группой крови девочки. Однако тут возникла новая проблема: врач и медсестра знали вьетнамский язык лишь в очень ограниченном объеме, а сотрудники приюта и дети понимали только вьетнамский. Тогда врач, насколько смогла, с помощью своих скудных знаний вьетнамского языка и множества жестов объяснила тем детям: «Ваша подруга тяжело ра-

нена, ей нужна кровь, вам нужно сдать ей кровь!»

Наконец дети кивнули, словно поняв, но в их глазах промелькнул оттенок страха! Никто из детей не проронил ни слова, и никто не поднял руку, чтобы выразить готовность сдать кровь! Врач не ожидала такого поворота событий и на мгновение замерла в недоумении. Почему они не хотят сдать кровь, чтобы спасти свою подругу? Неужели они не поняли её слов?

Вдруг одна маленькая ручка медленно поднялась, но, поднявшись лишь наполовину, снова опустилась; спустя некоторое время она поднялась снова и уже не опускалась! Врач обрадовалась и сразу же уложила мальчика на кровать. Мальчик лежал, застыв, и смотрел, как шприц медленно вводится в его тоненькую ручку, как его кровь понемногу забирают, и слезы невольно потекли по его щекам. Увидев это, врач очень забеспокоилась и поспешно спросила, не причинила ли ему боль шприц. Он покачал головой, но слёзы всё равно не прекращались. Врач немного запаниковала: наверняка где-то допустила ошибку, но в чём же она заключалась?

В самый ответственный момент в детский дом прибежала вьетнамская медсестра. Врач рассказала ей о случившемся. Вьетнамская медсестра поспешила наклониться и поговорила с мальчиком на кровати. Вскоре мальчик перестал плакать и даже улыбнулся. Оказалось, что дети неправильно поняли слова врача и решили, что для спасения девочки нужно полностью слить кровь одного человека. Подумав, что скоро

ему придётся умереть, мальчик и разрыдался!

Врач наконец поняла, почему раньше никто не вызвался сдать кровь, но ей всё ещё было непонятно: «Если он думал, что после сдачи крови умрёт, почему же он всё-таки согласился сдать кровь?» — спросила врач у вьетнамской медсестры.

Вьетнамская медсестра снова спросила мальчика на вьетнамском, и тот, не задумываясь, ответил. Ответ был прост — всего несколько слов, но он тронул всех присутствующих.

Он сказал: «Потому что она — моя лучшая подруга!»

Тихий голосок мальчика тронул всех присутствующих. По-настоящему трудно подобрать слова, чтобы описать, какое волнение вызвала в нас эта история, и какими словами можно выразить суть дружбы. Но мы верим, что никто больше не понимает смысл дружбы так, как этот мальчик. В беде проявляется истинная привязанность: настоящая дружба часто проявляется в полной мере именно тогда, когда человек попадает в беду.

Спросите себя: когда друг действительно нуждается в помощи, готовы ли вы пожертвовать ради него всем, что у вас есть? Многие ли готовы поступиться собственными интересами, чтобы поддержать друга? Если перед вами появится очень выгодная возможность трудоустройства, которая подходит вам, но еще больше подходит вашему другу, уступите ли вы ему эту возможность? Если друг собирается в дальний путь и попросит у вас в долг только что купленный автомо-

биль, согласитесь ли вы?

Конечно, есть ещё много сложных вопросов. Когда вы колеблетесь, вспомните того друга, который когда-то пожертвовал ради вас своими интересами или даже жизнью — насколько решительным он был.

«Капля» и «источник» — конечно, не равнозначные понятия, но благодарность за дружбу заключается в том, что вы всегда должны отдавать другу больше, чем получаете от него, — только так вы сможете стать для него самым ценным другом, и только тогда ваша дружба обретет истинную ценность. Особенно в жизни и карьере: рядом с тобой могут быть просто обычные друзья, но чтобы стать для тебя неотъемлемым другом, подобным левой руке и правой руке, нужно пройти испытания бедами и временем, а не просто пообедать вместе несколько раз или выпить пару бокалов вина.

Твой друг, скорее всего, обратится к тебе с просьбой, но больше всего он боится, что его просьба поставит тебя в затруднительное положение, он боится, что из-за этого вы перестанете быть друзьями, он боится, что ты…

Поэтому, пожалуйста, прояви инициативу и раздели с ним его печаль.

Благодарность за понимание и поддержку друзей

Понимание и поддержка друзей — это зонтик в нашем путешествии, который защищает нас от солнца, дождя и ветра и даёт нам уверенность, чтобы идти дальше.

В Индии есть пословица: «Друг — это защитник от печали и страха».

Ни один человек не может обходиться без друзей, не может обходиться без их поддержки и помощи. Друзья очень важны для каждого из нас. Когда нас постигают несчастья и страдания, они могут разделить их с нами; когда мы чувствуем себя одинокими и беспомощными, они способны преодолеть тысячи миль, несмотря на ночь и день, чтобы протянуть нам свои крепкие руки… Понимание и поддержка друзей позволяют нам по-новому взглянуть на общество и жизнь, и даже изменить наше негативное отношение к жизни. Подобно земле рядом с розой, которая, впитывая аромат весь день, сама начинает источать аромат розы.

Есть такая история:

Скоро начнётся ежегодный марафон. Дистанция, как и прежде, составляет 42,195 километра: участники должны пробежать по шести районам города, а финиш находится на центральной площади. Среди почти десяти тысяч участников внимание привлекает одна особая группа людей: они

участвуют в забеге, опираясь на костыли, с протезами или даже в инвалидных колясках. Поскольку этим людям требуется больше времени, чтобы преодолеть всю дистанцию, им нужно стартовать раньше остальных.

Среди них есть одна участница, у которой несколько лет назад диагностировали нейродегенеративное заболевание. Врачи запретили ей заниматься интенсивными физическими нагрузками, но она не хотела отказываться от обычной жизни, поэтому присоединилась к этой особой группе участников, чтобы принять участие в забеге.

За несколько дней до соревнований её подруга спросила, кто будет фиксировать её результат на финише. Она ответила, что никого — она сама сообщит результат, а затем получит памятную медаль за участие в соревнованиях.

Её подруга сказала: «Я думаю, на финише должен кто-то быть». Затем она произнесла слова, которые стали для неё большим сюрпризом: «Если ты согласишься, чтобы я взяла на себя эту работу, для меня это будет большая честь».

Она честно призналась подруге, что не может точно сказать, когда доберётся до финиша, и поэтому не хочет доставлять ей хлопот. Подруга ответила: «Неважно, сколько времени это займёт, я обязательно буду ждать тебя там, когда ты пересечёшь финишную черту».

Забег начался в назначенное время, и эта особенная группа людей упорно продвигалась вперёд: кто-то двигался на инвалидной коляске, кто-то прыгал вперед — у каждого был

свой способ продвижения.

На следующее утро на центральной площади города, у финиша, её подруга с надеждой взирала вдаль, ожидая её прибытия. К этому моменту соревнование длилось уже более двадцати часов. К подруге подошла сотрудница и сообщила, что ночью пропала коробка с медалями, поэтому медалей для последних участников больше не осталось.

«Обязательно дайте ей медаль», — решительно сказала её подруга, после чего выбежала с центральной площади, побежала домой и разбудила мужа — он участвовал в забеге накануне. «Отдай мне свою медаль, — сказала она, — есть человек, которому она нужнее, чем тебе». Взяв медаль, она тут же побежала обратно к финишу, чтобы продолжить ждать её.

В этот момент она все еще находилась в нескольких часах бега от финиша, но её подруга всё это время терпеливо ждала её прибытия. Наконец она выбежала из последнего поворота, вышла на центральную площадь и продолжила бег последние 350 метров. Первым делом её взгляду представились два человека, стоящие у финиша и держащие длинную ленту, а затем она увидела свою подругу, которая ждала там с медалью в руках.

Она пересекла финишную черту, подруга повесила ей медаль на шею, и они обнялись, обе взволнованно всхлипывая. С тех пор подруга каждый год ждёт её на финише марафона.

Когда-то я слышала такие слова: «В безбрежном море людей, на бесконечном пути мы встретились и стали друг для

друга опорой. Опора — это когда устаешь, и мы поддерживаем друг друга; когда пройдем долгий путь, мы вместе оглядываемся назад; опора — это когда больно, мы делимся своими переживаниями, а когда радуемся, мы вместе радуемся». На самом деле настоящие друзья — это именно такая опора. На долгом жизненном пути никто не может пройти весь путь в одиночку, поэтому ты начинаешь искать самых важных людей в своей жизни, чтобы они стали твоими близкими друзьями.

На извилистом пути жизни, какие бы трудности ни выпали на твою долю, какие бы испытания ни пришлось пережить, твои искренние друзья всегда придут тебе на помощь в самый тяжёлый час. А когда мы, преодолев множество испытаний, наконец достигаем финиша, все трудности пути и его длительность уже не кажутся такими важными. Ведь на том финише всегда ждут нас друзья, к которым мы относимся искренне, — именно они являются самым ценным богатством в нашей жизни.

Поэтому искренне поблагодарите своих друзей! Поблагодарите их за радость, которую они вам приносят, за то, что они разделяют с вами боль, за их понимание и за то, что они приходят на помощь в беде…

Доверие к друзьям и благодарность

Доверие друзей — это огонек в холодную зиму, способный согреть наши души; это свет свечи в темноте ночи, способный прогнать тьму вокруг нас.

Кто-то говорит, что счастье — это благодарное сердце, крепкое здоровье, работа, которая приносит удовлетворение, любимый человек, глубоко любящий тебя, и круг надежных друзей.

Действительно, между друзьями необходимо доверие, и именно оно является основой дружбы. Без взаимного доверия теряется сама предпосылка дружбы. Доверие — это ключ, открывающий двери наших сердец; оно исходит из глубины души человека, является чистым источником, живущим в душе, способным исцелить наши раненные души и наполнить их уверенностью и красотой.

В IV веке до нашей эры в Италии жил молодой человек по имени Писас, который был приговорен к смертной казни за преступление против короля.

Писас был сыном, глубоко почитавшим свою мать. Перед смертью он очень хотел увидеться с матерью, жившей далеко, в последний раз, чтобы выразить ей свои извинения, ведь впредь он уже не сможет заботиться о ней, обеспечить ей старость и проводить в последний путь. Об этой просьбе сообщили царю; он был так тронут, что согласился отпустить Пи-

саса домой к матери, но поставил одно условие: Писас должен был найти человека, который заменил бы его в тюрьме. Это условие казалось простым, но выполнить его было очень трудно: кто же захочет рисковать головой, чтобы отсидеть тюремный срок за другого? Но, как ни странно, нашёлся человек, не боящийся смерти, — это был друг Писаса, Дамон.

Дамон заменил Писаса в тюремной камере, а Писас вернулся, чтобы проститься с матерью. Люди с большим интересом следили за развитием событий. Дни быстро пролетали, а от Писаса так и не поступало никаких известий. Срок наказания подходил к концу, а Писас всё ещё не возвращался. Люди начали активно обсуждать случившееся, говоря, что Дамон попался на уловку Писаса и станет козлом отпущения.

В день казни пошёл сильный дождь. Дамона вывели на плацу, и люди насмехались над его глупостью. Однако Дамон, сидя на казненной телеге, не проявлял страха и выглядел совершенно спокойным.

Уже зажгли фитиль пушки «Преследующая душа», и петля уже была накинута на шею Деймона. Трусы от страха закрыли глаза; в душе они сожалели о Деймоне и ненавидели того подлеца Писаса, который предал друга.

Однако в самый решающий момент, сквозь проливной дождь и ветер, примчался Писас и громко воскликнул: «Подождите! Я вернулся! Я вернулся!»

Это была самая трогательная сцена на свете! Многие ду-

мали, что им приснилось, но на самом деле Писас действительно вернулся.

Новость быстро дошла до короля, и он решил лично отправиться на место казни, чтобы своими глазами увидеть, какими на самом деле являются его достойные подданные. В конце концов, король тоже был тронут, и, преисполненный радости, он развязал Писаса и помиловал его.

В этой жизни дни, проведённые с друзьями, — это счастье, и мы должны быть благодарны за их заботу, доверие, терпимость и доброту. «В холодную зиму узнаёшь сосны и кедры, в беде видно истинную привязанность». Настоящие друзья всегда дают тебе ощущение надёжной опоры. Они не только готовы делить с тобой радости, но и способны разделить с тобой страдания, даже отдать жизнь, чтобы выполнить обещание, данное тебе.

Дамон из этой истории, даже оказавшись на виселице, попрежнему доверял своему другу Писасу; а Писас, помня о доверии друга к себе, в последний момент мчался обратно, не зная ни дня, ни ночи. Именно это взаимное доверие между друзьями в конечном итоге тронуло короля и позволило Писасу получить помилование и обрести свободу. Видно, что доверие между друзьями трогает не только их самих, но и окружающих. Доверие — это как вечнозелёное дерево, растущее в сердце человека; стоя под этим величественным деревом, душа человека наполняется свежестью жизни.

«Друзья, мы шли вместе всю жизнь, но те дни уже не вер-

нутся…» Песня Чжоу Хуацзена «Друзья», пожалуй, лучше всего отражает наши чувства! Друзья, возможно, являются лишь частью нашей жизни, но то, что они дарят нам, — вечно! Их дружба поможет нам в дальнейшей жизни постепенно открывать для себя искренние взгляды и научиться жить с благодарностью в сердце. А благодарность друзьям и доброта по отношению к ним помогут нам построить мост в будущее и возвести для себя башенку счастья!

5. Благодарность за доброту и теплоту незнакомцев

Незнакомцы тоже могут стать хранителями

Из любви к жизни даже совершенно незнакомый человек будет хранить для тебя ту искру надежды на жизнь.

Каким бы умным, богатым или способным ты ни был, в твоей жизни многое зависит от удачи и помощи незнакомцев. Поэтому, будучи человеком, которому сопутствует удача, ты должен благодарить тех незнакомцев, которые приносят тебе удачу. Ведь в жизни каждого человека необходима поддержка и помощь бесчисленного множества людей, и именно эти миллионы незнакомцев, не ожидающих ничего взамен, делают нашу жизнь яркой и насыщенной.

Около 4:30 утра 21 июля 2003 года грузовик, груженный керамической черепицей, врезался в три жилых дома у ворот Шанъюань в районе Сягуань города Нанкина. В мгновение ока обломки разлетелись во все стороны, дома обрушились; несколько человек в грузовике погибли на месте, а под завалами домов оказались погребены еще пять человек.

Поскольку авария произошла ранним утром, большинство людей ещё спали. После трагедии те немногие жители окрестностей, кого она разбудила, оказались совершенно беспомощны перед лицом бедствия. Пока люди ждали прибытия спасателей, они заметили, что из-под обломков обрушившегося дома торчала голова одного человека, а его те-

ло было погребено под завалами. Возможно, из-за сильной кровопотери его дыхание становилось всё слабее, а глаза уже не могли открыться. В этот момент молодой мужчина наклонился и крикнул к торчащей из-под обломков голове: «Не закрывай глаза! Будь сильным, ты можешь поговорить со мной, но ни в коем случае не закрывай глаза!» Услышав его слова, погребённый открыл глаза, в которых отразились и страх, и благодарность. Затем молодой человек заговорил с погребённым, спросив его: «Сколько тебе лет? Где ты работаешь? Чем занимаешься?…»

Но вскоре погребённый снова закрыл глаза, и молодой человек вновь крикнул: «Не закрывай глаза! Обязательно держи их открытыми!» Однако на этот раз погребённый, казалось, не услышал его — никакой реакции не последовало. К счастью, в этот момент на место происшествия прибыли врачи, которые немедленно подали погребённому кислород, и его глаза вновь открылись.

Наконец прибыли спасатели, и погребенного мужчину доставили в больницу для оказания неотложной помощи. Кто-то спросил, в каких отношениях находились молодой человек, кричавший, и погребенный, на что тот ответил: «Я его не знаю, я просто проезжал мимо на такси».

Между двумя людьми, которые никогда раньше не встречались и не были связаны никакими узами, произошла трогательная история. Крик молодого человека был продиктован лишь уважением к жизни. В той катастрофе погибло в

общей сложности семь человек. Однако крик того молодого таксиста разнесся по всему тому утру, разнесся по всему Нанкину и стал одним из самых прекрасных звуков этого города.

На пути жизни, помимо родных, любимых и друзей, мы должны быть благодарны многим людям, например, незнакомым прохожим. Хотя они не имеют к вам никакого отношения, вы все же невольно идете с ними рука об руку на каком-то отрезке жизненного пути. Вы можете поболтать, развлечь друг друга, поддержать друг друга в трудные моменты, когда на пути возникают препятствия, и, когда нужно преодолевать горы и реки, объединить усилия и сражаться бок о бок. Они не будут сопровождать вас на протяжении всего жизненного пути, но тот путь, который вы пройдете вместе — будь он обыденным или захватывающим — оставит в вашей жизни более или менее глубокий след.

Центральный телеканал Китая (CCTV) однажды показал передачу под названием «Путешествие благодарности». Суть истории была примерно такой: отец и сын жили вдвоём, и чтобы вылечить сына, страдающего неизлечимой болезнью, отец потратил все свои сбережения и даже продал дом. Когда у этой пары не осталось никакого выхода, добросердечные люди со всех уголков страны протянули им руку помощи, помогли преодолеть трудности и стабилизировать состояние сына. Столкнувшись с помощью незнакомых людей, у сына внезапно возникла идея: за то немногое вре-

мя, которое ему осталось, лично подарить каждому добросердечному человеку, помогшему ему, букет цветов и сказать «спасибо». Так отец и сын, сев на трехколесный велосипед, начали «Путешествие благодарности», которое длилось несколько лет и охватило всю страну. В ходе этого путешествия они не только благодарили других, но и получали помощь от всё большего числа незнакомых людей.

Благодарность — это великая мудрость жизни. Если мы всегда будем хранить в сердце чувство благодарности, то будем с ещё большей признательностью относиться к каждому незнакомцу, оказавшему нам добро, не ожидая ничего взамен. Именно благодаря им мы испытываем сегодня радость и трогательные чувства. Храня в сердце благодарность, мы также будем готовы оказывать другим больше помощи и поддержки, с теплотой и состраданием протягивая руку помощи тем, кто попал в беду или борется за выживание, не ожидая ничего взамен…

В этом мире так много всего, за что стоит быть благодарными, так много причин, чтобы с улыбкой встречать все испытания.

Благодарим за это незнакомое тепло

Одно заботливое слово, один нежный взгляд — и мы уже безмерно благодарны.

В одном из дворов деревни Матоуцзан района Шуньи в Пекине находится особая школа — школа «Гуанай». Директор этой школы — Ши Цинхуа, уроженец уезда Цзиньчжай провинции Аньхой. Он и его семья когда-то получили тяжёлые ожоги в результате несчастного случая. В поисках медицинской помощи для своей жены они оказались на улицах Пекина, но впоследствии получили помощь от множества незнакомых людей, а при финансовой поддержке одного из благотворительных учреждений его жена смогла пройти восстановительное лечение. Чтобы отплатить обществу, в 2004 году Ши Цинхуа основал Пекинскую школу «Гуанай», которая принимает детей-беспризорников, сирот, детей-инвалидов и детей из особо малообеспеченных семей со всей страны, предоставляя им полностью бесплатное проживание в интернате.

В конце 1997 года в результате несчастного случая счастливая, гармоничная и радостная семья Ши Цинхуа перестала существовать. Из-за неправильного хранения у соседей произошел взрыв большого количества фейерверков и петард, и беда обрушилась на семью Ши Цинхуа. Его жена была вся в ранах, и даже надеть туфли и встать с постели стало для неё

недостижимой мечтой; нежное личико ребёнка было практически изуродовано, и он не мог принимать пищу через рот; а сам Ши Цинхуа получил довольно серьёзные ожоги.

Не получив ни копейки компенсации, Ши Цинхуа был вынужден полагаться на помощь родственников и друзей, чтобы оплатить лечение жены и ребёнка. Однако даже после нескольких операций состояние жены и ребёнка не улучшилось. В отчаянии Ши Цинхуа решил отвезти жену на лечение в Пекин.

Поскольку ожоги жены были слишком серьёзными, после двух операций в Пекине у Ши Цинхуа не осталось ни копейки. В отчаянии ему пришлось носить на спине неспособную ходить жену и вести за собой больного и инвалидного ребёнка, оказавшись на улице. Несколько месяцев жизни под открытым небом измотали Ши Цинхуа душевно и физически, и он не мог предложить жене и ребёнку ничего, кроме слов утешения.

Именно в этот момент трагическая судьба семьи Ши Цинхуа привлекла внимание общества, и люди начали активно протягивать им руку помощи. Китайская благотворительная ассоциация не только помогла им положить конец бродячей жизни в Пекине, но и профинансировала их эффективное лечение, пока вся семья из трёх человек не выбралась из беды. «В этом аду, где небо было затянуто чёрными тучами, доброта и теплота общества пролили луч света на всю нашу семью», — с глубоким волнением вспоминает Ши Цинхуа,

преодолевший испытания.

После того как жизнь вернулась в нормальное русло, Ши Цинхуа возил грузы и продавал овощи; заработанного хватало на содержание всей семьи в Пекине. Однако опыт ночёвок на улице и голодания, терпимого сквозь боль, делал так, что каждый раз, видя бездомных детей, Ши Цинхуа испытывал глубокое волнение. В 2004 году при многосторонней поддержке общества Ши Цинхуа основал в Пекине приют «Дом света и любви», специально предназначенный для приёма бездомных, осиротевших и инвалидов-детей со всех уголков страны. На сегодняшний день «Дом света и любви» принял 103 ребенка в возрасте от 4 до 18 лет.

«Я очень хорошо понимаю это чувство беспомощности и отчаяния — мой сын сначала был именно в таком положении. К счастью, нам очень повезло: мы получили заботу и помощь от многих неравнодушных людей, благодаря чему наша жизнь из бродячей стала стабильной», — говорит Ши Цинхуа. «Эта помощь до сих пор трогает меня и вдохновляет. Я думаю: раз я получил помощь от других, то и сам должен помогать другим — насколько хватит сил, настолько и стараться. Особенно я хочу сделать что-то для этих несчастных детей».

Ши Цинхуа отметил, что, возможно, их жизненные условия оставляют желать лучшего — им не хватает еды, одежды, волонтеров, средств и прочих ресурсов, — но их дух силен. Он надеется, что детям удастся подобрать индивидуальный

подход к обучению, что они научатся быть благодарными и что, став взрослыми, смогут отплатить обществу за полученную помощь.

Сегодня Ши Цинхуа возложил на себя ещё большую ответственность: он стремится не только обеспечить детей едой и одеждой, но и дать им почувствовать больше тепла, сформировать у них здоровую личность и воспитать в них сердце, полное любви и благодарности.

Есть ли в вашей жизни такой человек, который не является ни вашим родственником, ни другом, а всего лишь незнакомцем, с которым вы виделись лишь однажды, но который навсегда остался в глубине вашей памяти? Сколько бы времени ни прошло, стоит только вспомнить его, и ваше сердце по-прежнему наполняется благодарностью?

На самом деле даже если это незнакомец, когда нам нужна помощь, одно заботливое слово или нежный взгляд могут вызвать у нас безграничную благодарность. Это как маленький оранжевый фонарик, зажженный в темноте, как мягкая подушка, подаренная в момент усталости, а может быть, как междугородний звонок в ночь Праздника середины осени или красный лист, присланный из далекого родного города в День Чжунян… Это всего лишь небольшое усилие, всего лишь мелочь, которая может произойти при встрече с незнакомцем или в момент мимолетного знакомства. Но этого достаточно, чтобы тронуть наше сердце, переживающее невыносимую боль, и подарить нашим самым уязвимым нервам

мощное тепло. И так, свет человечности вместе с сиянием солнца и луны начинает подниматься над этим миром.

Когда мы ощущаем тяжесть жизни, помощь и поддержка от незнакомых людей — это то, что согревает душу. Поэтому поблагодарите тех незнакомцев, которые оказали вам помощь и поддержали вас, ведь именно они подарили вам тот лучик света и то тепло, которые помогают идти вперёд в темноте ночи!

Отвечайте сердечно тем, кто помог вам

Никто никогда не достигает успеха в одиночку, поэтому всегда помните и будьте благодарны каждому, кто помог вам.

Благодарность — это осознание дара жизни, ценность того, чем мы обладаем сейчас, а также бережное отношение к нашей ограниченной жизни. В этом мире, где царит материализм, по-настоящему не хватает не денег, а благодарного сердца. Настоящая бедность человека заключается не в отсутствии денег, а в недостатке любви и благодарности. Если каждый из нас сможет с благодарностью принимать то, что дают незнакомцы, то в нашей жизни обязательно будет больше любви, чем ненависти, больше радости, чем печали, больше получения, чем отдачи…

В Рио-де-Жанейро есть одно трущобное поселение, где живёт маленький мальчик, очень любящий футбол. Но, к его сожалению, у него никогда не было настоящего футбольного мяча, потому что его семья жила в крайней бедности и у них просто не было лишних денег, чтобы купить ему мяч. Поэтому он играл в пластиковые коробки, бутылки из-под газировки, скорлупу кокосовых орехов, найденную в мусорных баках, и так далее. Он играл на улицах и в переулках, везде, где только мог найти свободное место.

Однажды, когда он с увлечением пинал свиной мочевой

пузырь в высохшем пруду, мимо случайно проходил футбольный тренер. Он остановился, чтобы посмотреть, как играет мальчик, и, к своему удивлению, обнаружил, что малыш играет с большим чутьем и действительно умеет. Тогда тренер сам подарил мальчику футбольный мяч, что привело его в восторг, и, получив мяч, он стал играть ещё усерднее. Вскоре мальчик уже мог точно забивать мяч в старое ведро, стоящее где-то вдали.

Наступило Рождество, и мама мальчика сказала ему: «Наступило Рождество, но у нас нет денег, чтобы купить рождественский подарок нашему благодетелю. Давай просто искренне помолимся за него».

Услышав слова мамы, мальчик очень серьезно помолился вместе с ней. Закончив молитву, он попросил у мамы лопатку и выбежал на улицу.

Малыш подошёл к клумбе перед одной из вилл и начал копать яму. Как раз когда он почти закончил, из виллы вышел человек и громко спросил его: «Эй, малыш, что ты делаешь?» Мальчик поднял своё покрытое потом личико и сказал: «Тренер, наступило Рождество, у меня нет подарка для вас, так что я выкопаю здесь яму для вашей рождественской ёлки».

Тренер наклонился, вытащил мальчика из ямы и сказал: «Спасибо тебе, мальчик! Сегодня я получил лучший подарок в мире. Завтра ты сможешь прийти на мою тренировочную площадку и поиграть в футбол».

Три года спустя, в 1958 году, этот 17-летний мальчик привёл команду к первой в истории Бразилии победе на чемпионате мира по футболу. С тех пор имя «Белли», ранее неизвестное миру, быстро облетело весь мир.

Из этой истории мы понимаем, что даже совершенно незнакомый человек может привести тебя к успеху и славе. Разве не следует нам испытывать чувство благодарности по отношению к тем незнакомцам, которые когда-то помогли нам? Разве не следует нам благодарить их за предоставленные возможности и за то, что они нас оценили?

Один мой друг рассказал такую историю:

На небольшом заводе в пригороде работала одна студентка. Полгода назад она только что закончила университет.

Её семья изначально была вполне обеспеченной, отец вел процветающий бизнес. Однако, когда она училась на втором курсе, дело отца пошло на спад, он задолжал огромную сумму и больше не мог оплачивать её обучение. Не имея другого выхода, ей пришлось подать заявку на стипендию — стипендию из фонда, созданного на пожертвования одного предпринимателя. Но у этого предпринимателя было одно пожелание: он надеялся, что после окончания учебы, когда финансовое положение студентки улучшится, она вернет эти деньги, чтобы они могли пойти на поддержку других малообеспеченных студентов и таким образом продолжить цепочку доброты.

Ей удалось получить стипендию, и теперь она ежемесяч-

но получала четыреста юаней. Для этого она также подписала с фондом особый «моральный договор», в котором обязалась использовать эти деньги на обучение и вернуть их в будущем, когда у неё появятся возможности. В конце соглашения было специальное заявление: «Настоящее соглашение не имеет юридической силы». То есть выполнение условий договора в будущем зависело исключительно от совести студентки, и даже если бы она не вернула деньги, юридической ответственности за это не последовало бы.

Благодаря этой стипендии она успешно завершила обучение. После окончания учебы она устроилась на нынешнюю работу с месячным окладом в 800 юаней; с учётом текущего уровня потребительских цен в городе её материальное положение весьма стеснённое. Но даже несмотря на это, она попрежнему выделяет большую часть своей скромной зарплаты на погашение стипендии. Чтобы погасить задолженность, она ограничивает свои ежедневные расходы на проживание суммой не более пяти юаней: утром ест только два булочки, а на обед и ужин в столовой — суп и рис, что обходится в один юань за приём пищи, плюс два юаня на транспорт. Можно себе представить, что каждая копейка, которую она откладывает на погашение задолженности, даётся ей с огромным трудом.

Когда её спрашивают, почему она так спешит с погашением, ведь в её нынешних условиях она вполне могла бы временно отложить выплаты, да и никто не требует от неё

немедленного погашения, она лишь спокойно отвечает: «От голода же не умрёшь».

Мы не осмелились больше придумывать для неё громких речей, потому что это было бы самым бесстыдным унижением чистой души. «От голода не умрёшь» — эта простая и неприкрашенная фраза способна потрясти душу. С её точки зрения, любовь и благодарность не нуждаются в оправданиях. Ведь когда она больше всего нуждалась в помощи, незнакомец протянул ей руку помощи, тоже не требуя никаких объяснений. Наверняка тот предприниматель знает об этом и может радоваться.

В моменты уязвимости человек часто становится сильнее — возможно, благодаря опоре, которую даёт любовь; в моменты отчаяния он часто обретает силу для выживания — возможно, благодаря той привязанности, от которой невозможно отречься. Любовь и благодарность, даже если они исходят от незнакомца и возвращаются незнакомцу, вполне способны наполнить нашу жизнь смыслом.

6. Научиться быть благодарными нашим соперникам

Не считайте соперников врагами

Иногда именно не наши друзья, а наши соперники выводят нас на пьедестал почета.

Мы всегда склонны воспринимать своих соперников как врагов, и при одной только мысли об этом нам кажется, что мы непримиримы, что это борьба на жизнь и на смерть… На самом деле мы не только не должны ненавидеть своих соперников, но, напротив, должны быть им благодарны: благодарны за то, что они дают вам советы, за то, что пробуждают в вас боевой дух, за то, что делают вас непобедимыми! Соперники помогают вам осознать свои недостатки, закаляют вашу волю и позволяют вам приобрести то, чего вам не хватает. Поэтому они заслуживают вашего уважения и, тем более, вашей благодарности.

В калифорнийском журнале «Защита животных» была опубликована следующая история: в национальном лесном парке Перу обитает молодой американский пума. Пума — это редкое животное, находящееся на грани исчезновения; в мире сейчас осталось всего около десятка особей. Чтобы как следует защитить эту редкую пуму, администрация парка специально выделила в центре парка участок леса площадью почти 20 квадратных километров под «тигровый заповедник» и тщательно спроектировала и построила роскошные тигровые вольеры, чтобы пума могла здесь жить в ком-

форте. В «тигровом саду» густой лес, ароматные травы, пересеченные оврагами ландшафты, журчащие ручьи, а также стада разводимых в неволе коров, овец, оленей, кроликов и других животных, которыми тигр может наслаждаться вволю. Все посетители «тигрового сада» отмечают, что такая чудесная среда — настоящий рай для жизни пумы.

Однако удивительно то, что ягуар ни разу не охотился на «живую добычу», специально подготовленную для него, и ни разу не проявил своего царственного величия, не прогулялся по величественным горам и рекам, не зарычал в бескрайних джунглях и даже ни разу не издал ни одного приличного рыка. Чаще всего люди видели, как он целыми днями лежал в кондиционированном вольере, то дремал, то свесил голову, то ел, то спал, выглядя совершенно апатичным. Некоторые говорили, что, возможно, он просто слишком одинок, и если бы у него была подруга, ему стало бы лучше. Тогда правительство через дипломатические каналы арендовало из Колумбии тигрицу, чтобы она составила ему компанию, но результат остался прежним.

Однажды в лесопарк приехал специалист по поведению животных. Увидев, как лениво ведет себя пума, он сказал смотрителю: «Тигр — король леса, и в среде, где он обитает, нельзя содержать только стадо животных, которые целыми днями только и делают, что пасутся, не умея охотиться». В таком огромном тигровом вольере, даже если не запускать нескольких волков, следует, по крайней мере, завести двух

шакалов, иначе, как бы там ни было, пума так и не сможет прийти в себя.

Сотрудники парка прислушались к совету зооповеденческого специалиста и вскоре привезли из других зоопарков несколько пум и выпустили их в вольер. Этот ход действительно сработал: с того самого дня, как пумы появились в вольере, этот ягуар больше не мог просто лежать без дела. Каждый день он то стоял на вершине высокого холма и яростно рычал, то, словно ураган, стремительно спускался с холма, то бдительно патрулировал и бродил по окраинам джунглей. В тигре вновь пробудилась его суровая, грозная и полная могущества натура, и он снова стал настоящим тигром, настоящим королём леса в этом обширном тигровом парке.

Эти простые и обыденные явления природы несут в себе важный урок для нас, людей: если у животного нет соперников, оно становится вялым и безжизненным; точно так же, если у человека нет соперников, он соглашается с посредственностью, впадает в леность и в конечном итоге ведет бездеятельную жизнь; если у группы людей нет соперников, она теряет энергию и жизненную силу из-за взаимной зависимости и незаметного влияния друг на друга; а отрасль, лишившись соперников, утратит стремление к прогрессу и, успокоившись на достигнутом, постепенно придет в упадок. Именно благодаря такому сопернику, как леопард, пума смогла вернуть утраченную славу.

Многие люди рассматривают своих соперников как «вра-

гов», как смертельную угрозу, и мечтают избавиться от них как можно скорее. На самом деле, если подумать об этом с другой стороны, вы поймёте, что наличие сильного соперника — это, напротив, счастье и удача. Ведь сильный соперник заставляет вас постоянно чувствовать опасность, что пробуждает в вас ещё большую энергию и боевой дух. Только сталкиваясь с соперником, мы становимся более боеспособными и стойкими. Одно медицинское исследование показало, что вероятность заболеть у человека, который ни разу за год не болеет простудой, в шесть раз выше, чем у того, кто простужается часто — это может показаться странным, но на самом деле это факт.

На работе именно наличие соперника заставляет вас превосходить самих себя под давлением. В благоприятных условиях, когда за вашей спиной идет соперник, как вы осмелитесь остановиться и оглядываться? Чтобы соперник не догнал вас, у вас нет другого выбора, кроме как идти вперёд. В неблагоприятных условиях, когда сильный соперник уверенно лидирует, у вас ещё сильнее возникает чувство нежелания отставать; возможно, именно это и пробуждает в вас скрытый дух и боевой настрой, подобно тому, как «лодка, плывущая против течения: не продвигаешься вперёд — значит, отступаешь».

Поэтому мы должны научиться благодарить наших соперников за то, что они заставляют нас думать, становятся все более зрелыми, смелыми, боеспособными и стойкими. Заме-

чательный соперник зачастую помогает и нам проявить себя с лучшей стороны. Давайте скажем сопернику «спасибо» и про себя пожелаем ему всего наилучшего.

Благодарность сопернику вдохновляет вас на прогресс

Противостояние врагу, несомненно, сделает вас сильнее.

Кто-то говорит: «Без соперников не бывает героев». Если вдуматься, в этих словах есть большой смысл. В природе гепард, несмотря на свою скорость, часто не может догнать антилопу. Дело в том, что, хотя гепард и бегает быстро, его дистанция ограничена — он может пробежать всего несколько сотен метров. А скорость бега антилопы может достигать около 90 километров в час, но по сравнению с гепардом она всё же немного медленнее. Однако, как только антилопа сталкивается с гепардом, она после короткого спринта внезапно поворачивает, используя холмы и заросли травы в качестве укрытия, и бежит зигзагообразно. Таким образом, гепарду становится трудно проявить своё преимущество в скорости, и антилопа благополучно спасается.

Из этого видно, что без антилоп гепард никогда бы не узнал, что даже у его сильнейшего качества — скорости — есть слабые стороны. В этом и заключается «гонка вооружений» в природе: если хищник быстр, то добыча должна бегать ещё быстрее. Если она не может бегать быстрее, ей приходится полагаться на выносливость или другие способы спасения, иначе ей грозит вымирание.

То же самое касается и наших отношений с конкурента-

ми. Когда соперник каждый день думает о том, как нас победить, мы тоже должны постоянно совершенствоваться; когда соперник безжалостно указывает на наши слабости и использует их для атаки, мы должны постоянно работать над собой.

На Олимпийских играх 2008 года в Пекине, когда американский пловец Филпс раз за разом оставлял мировые рекорды далеко позади, люди восхищались мощью этого гения плавания. Однако, увидев поразительную картину, когда еще пять команд одновременно побили мировые рекорды, люди были ошеломлены: какая же сила заставляет этих «крупных рыб» плавать все быстрее и быстрее?

10 августа Филпс побил на соревнованиях мировой рекорд в мужском заплыве на 400 метров комплексным плаванием; австралийская пловчиха Райс обновила мировой рекорд в женском заплыве на 400 метров комплексным плаванием; мужская сборная США в предварительных заплывах переписала мировой рекорд в эстафете 4×100 метров вольным стилем.11-го числа в бассейне «Водяного куба» атмосфера стала ещё более бурной: «национальное достояние» Зимбабве Ковентри показала лучший в мире результат в полуфинале женского заплыва на 100 метров на спине; японский «король брасса» Косуке Китадзома, установив новый мировой рекорд, вновь стал олимпийским чемпионом на дистанции 100 метров брассом; что ещё более невероятно, из восьми команд, вышедших в финал эстафеты 4×100 метров

вольным стилем среди мужчин, пять первых показали время лучше, чем сборная США в предварительных заплывах, причём первый заплывающий австралийской команды Салливан даже установил новый мировой рекорд на дистанции 100 метров вольным стилем…

Какая же сила стояла за этими чудесами, побивших мировые рекорды? «Волшебный купальник»? «Водный куб» с его неповторимым голубым очарованием? Или…

«Именно соперничество с соперниками заставило меня плавать всё быстрее», — сказал после заплыва Салливан, завоевавший бронзу в эстафете. «Здесь отличный бассейн. Что касается купальника, то в нём действительно очень приятно находиться в воде, а ощущения, конечно, важны для соревнований. Однако я считаю, что именно острая конкуренция заставила нас плавать так быстро — я ещё никогда не участвовал в такой захватывающей эстафете. Я не думала о том, чтобы побить рекорд, но действительно считала, что для успешного прохождения этого этапа мне нужно было максимально приблизиться к своему личному рекорду».

А Берна из сборной Франции, этот высокий парень, которого американцы обогнали на последнем этапе эстафеты, не мог смириться со своим результатом и после соревнований с грустью сидел, уставившись в одну точку у бортика бассейна. Ведь его золотая медаль превратилась в серебряную, а мировой рекорд на дистанции 100 метров достался кому-то другому. Однако в глазах тренера французской сборной это

не имело значения. Он сказал: «В соревнованиях есть чемпион, а также серебряный и бронзовый призеры; только все вместе они создают захватывающее зрелище. Наш результат был почти на 4 секунды быстрее мирового рекорда, но мы не завоевали золото; мы уступили сборной США всего несколько сотых секунды — мы достойные соперники», — подчеркнул он, добавив, что именно упорное преследование со стороны сборной Австралии заставило французскую команду проплыть эту дистанцию на необычайно высоком уровне.

Даже непобедимый Филпс после соревнований выразил огромную благодарность соперникам. Его товарищем по команде и соперником был Крок. Крок — его главный соперник на дистанции 100 метров баттерфляем, а также рекордсмен мира в мужском заплыве на 100 метров баттерфляем. «Именно благодаря его участию соревнования стали особенно захватывающими, и я старался плавать изо всех сил. В то же время наши отношения очень необычны: на тренировках он мой товарищ по команде, а на соревнованиях — мой соперник. Но я должен подчеркнуть: у нас очень хорошие отношения, и я ему очень благодарен». Именно благодаря таким соперникам эти олимпийцы достигли своих блестящих успехов, а Филпс смог создать легенду, завоевав восемь золотых медалей за одну Олимпиаду.

Мы все говорим, что настоящие друзья могут помогать друг другу и вместе преодолевать трудности. На самом деле, хотя настоящие враги и подвергают вас постоянной опасно-

сти, в борьбе с ними вы становитесь сильнее и лучше выдерживаете испытания и невзгоды. Господин Лу Синь однажды сказал: «Некоторые победители предпочитают, чтобы их соперники были как тигры или орлы — только тогда они испытывают радость победы; если же соперники подобны овцам или цыплятам, победа кажется им скучной».» Да, именно благодаря силе соперников закаляется наша воля, укрепляются наши способности, мы становимся сильнее и смелее. Без соперников мы, скорее всего, утратим боевой дух, деградируем в условиях беззаботности и даже погибнем. Животные, у которых нет естественных врагов, зачастую вымирают первыми, а те, у которых они есть, постепенно размножаются и становятся сильнее. Это явление, наблюдаемое в природе, существует и в человеческом обществе. Сила врага заставляет человека раскрыть свой огромный потенциал и достичь поразительных результатов. Особенно когда враг настолько силен, что угрожает твоей жизни, когда он находится прямо за твоей спиной, и если ты хоть на мгновение перестанешь прилагать усилия, твоя жизнь окажется в крайней опасности и столкнётся с огромными трудностями. В этот момент все твои силы непременно будут мобилизованы, чтобы противостоять врагу и победить его!

Поэтому в реальной жизни мы не должны ненавидеть своих соперников и врагов, а должны питать к ним чувство благодарности. Ведь то, что действительно ведёт нас к успеху, что действительно вдохновляет нас идти вперёд с высоко

поднятой головой, — это не благоприятные обстоятельства и достаток, не друзья и близкие, а те удары, неудачи и даже сама смерть, которые часто могут поставить вас на грань гибели.

Смотрите на соперников с благодарностью

Я хочу поблагодарить своего соперника: именно он дал мне стремление к достижениям и побудил меня постоянно совершенствоваться.

В древней Индии жил беспримерно доблестный принц, который однажды вернулся в столицу с победой после военного похода. На банкете в честь победы принц скромно поднял бокал и поочередно поблагодарил старших, министров и всех присутствующих воинов, не забыв даже о слуге, который вел его лошадь, — это очень тронуло всех. В этот момент сидевший рядом старый король напомнил принцу: «Сынок, есть один самый важный человек, которому ты ещё не поблагодарил». Принц замер на мгновение, но так и не смог догадаться, кто это, и был вынужден обратиться за подсказкой к отцу. Старик, отмеряя каждое слово, ответил: «Твой враг».

Зачастую враги и соперники кажутся более искренними, чем друзья: когда они побеждают тебя, они никогда не проявляют пощады; когда они насмехаются над тобой, их безжалостность врезается в память навсегда. Однако именно благодаря силе соперников мы днём и ночью занимаемся боевыми искусствами, оттачивая своё мастерство; именно их хитрость заставляет нас постоянно оставаться начеку, именно

их угрозы побуждают нас быть бдительными, а их преследования и блокировки заставляют нас постоянно подвергать себя самокритике и в конечном итоге побеждать настоящего врага — нас самих! В ходе таких многократных столкновений с соперниками два сердца, находясь в спирали соперничества, с любовью и благодарностью терпеливо сглаживают острые углы друг друга, благодаря чему мы вместе прогрессируем, вместе растем и вместе добиваемся успеха.

13 июля 2001 года на 112-м пленарном заседании Международного олимпийского комитета Пекин обошел Торонто, Осаку, Париж и Стамбул и получил право на проведение XXIX Олимпийских игр. Узнав об этом, весь народ ликовал, а ведущий Шуй Цзюньи произнес незабываемые слова: «Мы должны поблагодарить соперников».

Да, именно благодаря таким сильным соперникам, как Торонто, Осака, Париж и Стамбул, у Пекина появилось чувство срочности и давления, и наша работа по подаче заявки на проведение Олимпиады стала более тщательной, скрупулёзной и совершенной. Такие соперники делают Китай сильнее и повышают его авторитет на международной арене. В этом смысле мы действительно должны поблагодарить соперников.

На XXVII Олимпийских играх Кон Линхуэй в финале мужского одиночного разряда по настольному теннису с трудом победил Вальднера со счётом 3:2 и завоевал золотую медаль. Весь народ ликовал, а ведущий Бай Яньсун произ-

нёс слова, которые навсегда останутся в нашей памяти: «Мы должны поблагодарить Вальднера…»

Действительно, на протяжении многих лет Вальднер постоянно повышал свой спортивный уровень, благодаря чему китайская сборная, долгое время доминировавшая в мировом настольном теннисе, обрела соперника в полном смысле этого слова, а Китай стал ещё сильнее — как же мы можем не быть ему благодарны?

А на сегодняшних Олимпийских играх китайская делегация сталкивается с сильными соперниками из разных стран, и помимо участия в соревнованиях с позитивным настроем, ей также следует с благодарностью относиться к соперникам.

На протяжении долгого времени настольный теннис называют нашим «национальным видом спорта», что в основном обусловлено богатыми традициями и мощным потенциалом нашей сборной. Однако на всех Олимпийских играх у китайской сборной всегда находились соперники, и на этот раз им стал Бол из сборной Германии. Можно сказать, что после прибытия в Пекин Бол с каждым матчем продвигался всё дальше, его форма становилась всё лучше, так что Лю Голянь даже заявил: «Бол — наш главный соперник».

Конечно, в конечном итоге китайская сборная всё же победила Бола и завоевала эту олимпийскую золотую медаль. Кто-то с восторгом отмечал, что сила китайского настольного тенниса настолько велика, что нам не о чём беспокоиться. А некоторые даже говорили, что в последние два года в на-

стольном теннисе Китай уже давно «не имеет себе равных». В результате люди начали скучать по Вальднеру и Ким Чжэ Су. Но, к счастью, сейчас у нас ещё есть Болл, а также такие мировые мастера настольного тенниса, как О Санг-ин и Рю Сон Мин, благодаря которым мы не останавливаемся на достигнутом и становимся ещё сильнее. Поэтому мы должны быть благодарны этим соперникам: именно они заставляют нас двигаться вперёд и никогда не сдаваться.

Наличие соперников действительно оказывает на нас давление, заставляя сталкиваться со множеством неудач и трудностей. Но именно это давление, создаваемое соперниками, заставляет нас бороться с ещё большим упорством и преодолевать самих себя. В некотором смысле соперники — это своего рода катализаторы: они стимулируют взаимную конкуренцию, помогают раскрыть свой потенциал и добиться ещё больших успехов. Подумайте о своём сопернике: если бы не он, вы, возможно, уже давно успокоились бы на достигнутом, погрузились бы в летаргию и перестали бы бороться так усердно, как раньше; если бы не он, вы, возможно, до сих пор пребывали бы в самовосхищении, ожидая, что удача упадет с неба, и ни за что не стали бы так активно бороться за возможности и использовать их, как сейчас.

Соперник — это, по сути, барьер на нашем пути, это непрекращающийся памятник, воздвигаемый после преодоления одного препятствия за другим. Хотя порой нас окружают насмешки и критика соперников, что доставляет нам

немало страданий, это помогает нам всегда оставаться трезвыми. Наличие соперника, напротив, «заставляет» нас вступить в ряды тех, кто борется за свою жизнь. Японский продавец Хара Иппей, несмотря на презрительный смешок «хе-хе», постоянно воодушевлял себя и в конце концов стал «богом продаж» во всем мире. Это достаточно явно доказывает положительный эффект, который оказывает на нас сила презрения соперников. Чем сильнее соперник, тем больше мы стремимся к успеху.

Очевидно, что соперник — это уже не наш враг и не наш противник, а товарищ по оружию, стоящий с нами в одном окопе. На самом деле наш настоящий враг — не соперник, а мы сами. Задайте себе вопрос: если вы не можете превзойти даже самого себя, как же вы сможете идти в ногу с другими и в конечном итоге обогнать их?

Относитесь к своим соперникам с благодарностью — по крайней мере, они изменили привычный ход вашей жизни и помогли вам взобраться на вершину. Пока ваша вера не угаснет, ваша жизнь будет неповторимой!

Глава 2.

Благодарность за ответственность: это позволило мне доказать ценность жизни

Только имея сердце, полное благодарности, можно глубже осознать ответственность за собственную жизнь. В огромной цепочке современного общества, где разделение труда становится всё более тонким, у каждого есть свои обязанности

и своя ценность, и каждый должен приносить пользу другим. Когда мы благодарим других за их добрые слова и поступки, нам следует ещё больше задумываться о себе: как нам поступать в будущем и как мы можем стать лучше. Это не только повышение собственной ценности, но и вклад в общество, а также подтверждение смысла жизни!

1. Пренебрежение ответственностью — это величайшее осквернение благодарности

Примите на себя ответственность за свою жизнь

Благодарность за взятую на себя ответственность делает нас сильнее.

В 2004 году в рамках конкурса «Личности, тронувшие Китай» 23-летний выпускник Центрально-Китайского сельскохозяйственного университета Сюй Бэнью отказался от возможности поступить в аспирантуру, куда он уже был зачислен, и отправился в качестве волонтера-учителя в сельскую местность горного района провинции Гуйчжоу — этот благородный поступок тронул нас до слёз. Когда Сюй Бэнью появился на экране, в наших сердцах пробудилась доброта; когда Сюй Бэнью вошел в поле нашего зрения, доброта человеческой натуры вновь разгорелась. Почему этот студент, который мог бы поступить в аспирантуру, без колебаний уехал из оживленного города в горы? Его скромный подвиг не только наполнил глаза каждого слезами, но и разжег в сердце каждого неугасаемое пламя. Однако причина, побудившая его принять такое решение, проста: с благодарным сердцем взять на себя ответственность за жизнь.

«Поскольку другие помогли мне, я обязательно должен помогать другим». Благодарность и ответственность — такими простыми словами и столь не простыми поступками Сюй Бэньюй научил нас тому, что мы должны понимать. Эта

простая фраза также помогла нам понять взаимосвязь между благодарностью и ответственностью. Благодарность, как дух, как сущность, стала духовной движущей силой Сюй Бэньюя.

Человек, умеющий быть благодарным и обладающий чувством ответственности, обречён на то, чтобы отдавать больше, чем другие, и уставать больше, чем другие, но он всегда будет ценнее других.

Молодой петух сидел у постели своего умирающего отца.

«Сынок, я уже не могу, — сказал старый петух, — с сегодняшнего дня обязанность приветствовать солнце каждое утро ляжет на твои плечи».

Юный петух кивнул и с грустью смотрел на отца, который медленно закрывал глаза.

На следующее утро молодой петух взлетел на крышу амбара. Он стоял, обратив лицо к востоку, высоко подняв голову.

«Я должен постараться прокричать как можно громче», — подумал он, подняв голову и раскрыв горло. Но из его горла вырвался лишь слабый, прерывистый кряк.

В тот день солнце не взошло, небо затянуло тучами, и не переставал идти мокрый мелкий дождь. Все животные на ферме были в ярости и прибежали, чтобы упрекнуть молодого петуха.

«Какая же это беда!» — воскликнула свинья.

«Нам нужен солнечный свет!» — воскликнули овцы.

— Петушок, ты должен кричать громче! — сказал бык. —

Солнце находится от нас на расстоянии девятидесяти трех миллионов километров. Разве оно услышит тебя, если ты кричишь так тихо?

Через день молодой петух снова рано утром взлетел на крышу сарая. Он повернулся лицом к востоку, глубоко вдохнул, а затем вытянул шею и громко запел. На этот раз его пение было настолько громким, что не имело себе равных в истории петушиного пения.

«Ужасно шумно!» — сказала свинья.

«Уши просто лопаются!» — воскликнула овца.

«Голова просто взрывается!» — пожаловался бык.

«Прости, — сказал молодой петух, — но я просто выполняю свой долг».

Его сердце наполнилось гордостью: он увидел, как на далеком востоке красное солнце медленно поднимается из-за джунглей.

Это и есть ответственность — она делает слабых сильными, а сильных — ещё сильнее. Отказ от ответственности или пренебрежение своими обязанностями равносильно тому, чтобы самостоятельно установить препятствие на пути, где можно было бы свободно пройти, — и упадешь только ты сам. А взяв на себя свои обязанности, ты сможешь победить самого себя, подходить ко всему с полной самоотдачей, и только так сможешь завоевать достаточное уважение и честь, проявив свою истинную ценность.

В процессе выполнения обязанностей вы перестанете при-

давать большое значение личным выгодам и потерям, сосредоточив свои силы на выполнении долга. Ответственность подобна веревке, которая удерживает разгульное сердце и возвращает его на место. Поэтому мы должны быть благодарны за ответственность и за всё, что позволяет нам выполнять свои обязанности — семейные и общественные. Жизнь, в которой пренебрегают ответственностью, — это опасная жизнь, а также самая мучительная. Жизнь наполняется смыслом благодаря ответственности и становится целостной благодаря ей!

Научиться благодарности, отказаться от оправданий

Отказ от оправданий — это проявление силы послушания и честности, духа ответственности и преданности делу, а также состояния души, наполненного осознанием благодати и благодарностью!

Три мыши отправились вместе украсть масло, чтобы попить. Потратив на это целый день, они наконец нашли бутылку с маслом. Мыши очень обрадовались и договорились, что одна из них будет вставать на плечи другой, и они по очереди будут пить масло. Так мыши начали строить пирамиду. Когда последняя мышь только-только взобралась на плечи двух других, бутылка с маслом по неизвестной причине опрокинулась, чем привлекла внимание людей. Испугавшись, три мыши поспешно разбежались. Вернувшись в мышиное гнездо, они собрались на совещание, чтобы обсудить, почему у них ничего не получилось.

Самая верхняя мышь сказала: «Я не успела выпить масло, потому что мышь посередине вздрогнула, и из-за этого я опрокинула бутылку». Мышь посередине сказала: «Я почувствовала, что мышь под мной дернулась, и поэтому сама вздрогнула». Самая нижняя мышь сказала: «Да, да, я, кажется, услышала за дверью мяуканье кошки, поэтому и вздрогнула».

А, так вот в чём дело!

В жизни мы часто сталкиваемся с такими людьми и ситуациями, и, возможно, сами когда-то переживали нечто подобное. Когда возникает проблема, вместо того чтобы искать причину в себе, люди обвиняют других. На самом деле будь то на работе или в жизни, если при возникновении проблемы не стремиться активно и инициативно её решать, а всеми силами искать оправдания, это неизбежно приведёт к запустению дел и хаосу в жизни. Если так будет продолжаться, оправдания постепенно станут для вас щитом: при каждой трудности вы будете придумывать благозвучные оправдания, чтобы заслужить понимание и прощение окружающих. Преимущество такого поведения в том, что оно позволяет скрыть свои ошибки и обрести временное душевное равновесие. Но со временем вы перестанете прилагать усилия и будете тратить огромное количество времени и энергии на поиски подходящего оправдания.

Любое оправдание — это уклонение от ответственности. Выбор между ответственностью и оправданием отражает ваше отношение к жизни. Помните: чувство ответственности — это мощная духовная сила, помогающая преодолевать многочисленные жизненные трудности, дающая нам мужество преодолевать любые препятствия и даже превращать «невозможное» в «возможное». А пренебрежение ответственностью приводит к тому, что даже то, в чём мы сильны, получается у нас совершенно неудачно.

Хьюз Чамс, работая менеджером по продажам в компании «National Cash Register», однажды столкнулся с крайне неловкой ситуацией: финансовое положение компании оказалось под угрозой. Об этом быстро стало известно сотрудникам отдела продаж, что привело к потере их рабочего энтузиазма, падению объемов продаж и дальнейшему ухудшению ситуации. В конце концов, мистер Чамс был вынужден созвать общее собрание всех сотрудников отдела продаж.

На собрании Чамс попросил нескольких своих лучших продавцов встать и объяснить причины падения объемов продаж. Причины, которые приводили эти продавцы, были практически одинаковыми: неблагоприятная конъюнктура, нехватка средств, желание людей подождать с покупками до объявления результатов президентских выборов и так далее.

Когда пятый продавец начал перечислять трудности, мешающие ему выполнить план продаж, мистер Чамс внезапно вскочил на стол, потребовал тишины и сказал: «Я объявляю 10-минутный перерыв, чтобы почистить свои туфли».

Он приказал сидевшему рядом чернокожему рабочему принести его ящик с принадлежностями для чистки обуви и попросил его начистить ему туфли, а сам стоял на столе, не шевелясь.

Присутствующие продавцы были ошеломлены, никто не понимал, что же на самом деле делает Чамс. В этот момент чернокожий подмастерье сначала начистил ему один ботинок, а затем — другой. Он чистил их не спеша, демонстри-

руя первоклассное мастерство.

Когда туфли были начищены, Чамс дал подмастерью 1 мао, а затем продолжил собрание.

Он сказал: «Я хочу, чтобы каждый из вас посмотрел на этого юного рабочего: он обладает привилегией чистить обувь на всей нашей фабрике и в офисах. Его предшественником был белый мальчик, намного старше его. Несмотря на то, что компания еженедельно доплачивала ему 5 долларов к зарплате, а на фабрике работают тысячи сотрудников, он всё равно не мог заработать в этой компании достаточно, чтобы прожить».

«А вот этот чернокожий юный работник не только не нуждается в дотациях компании, но и получает довольно приличный доход, даже удаётся ему откладывать немного денег каждую неделю. Условия его работы и клиентура абсолютно такие же, как у его предшественника. Скажите, в чём же вина того белого мальчика, что ему не удаётся привлечь больше клиентов?»

«Конечно, это вина того мальчика», — хором ответили продавцы.

«Отлично», — сказал Чамс, — «теперь я хочу сказать вам: ваша нынешняя работа ничем не отличается от той, что была год назад: тот же регион, те же клиенты и те же условия ведения бизнеса, но ваши показатели продаж хуже, чем год назад. В чьей это вине? В вашей или в вине клиентов?»

«Это наша вина», — с покорностью ответили продавцы.

«Меня радует ваше отношение», — продолжил Чамс. «Сейчас я скажу вам: ваша ошибка заключается в том, что вам не хватает благодарности. Услышав слухи о финансовых трудностях нашей компании, вы перестали работать так усердно, как раньше. На самом деле, если вы вернётесь в свои районы продаж и гарантируете, что в течение следующих 30 дней каждый из вас продаст по 5 кассовых аппаратов, то у компании больше не будет никакого финансового кризиса. Вы готовы это сделать?»

Все ответили: «Готовы», и впоследствии эта цель действительно была достигнута. Все те оправдания, на которых они раньше так настаивали — спад в бизнесе, нехватка средств, желание людей подождать с покупками до объявления результатов президентских выборов и т. д. — словно и не существовали, полностью исчезли.

Умение быть благодарным и отказ от оправданий — это не только кодекс поведения, которого придерживается компания, но и задача, которую каждый сотрудник должен активно выполнять. Это помогает каждому из нас понять: на работе нет оправданий, в неудачах нет оправданий, в жизни тоже нет оправданий. Только научившись быть благодарным, брать на себя ответственность и отказываться от оправданий, мы сможем преодолеть все препятствия, превратить невозможное в возможное и в конечном итоге добиться успеха.

В конечном счёте чувство ответственности по сути про-

истекает из благодарности. Если мы всегда будем испытывать благодарность, то всегда будем стремиться отплатить за добро. А имея такое стремление, мы будем смело брать на себя ответственность за всё и действовать активно. Только так мы сможем создать бесконечную ценность в течение нашей ограниченной жизни, и именно это придаст нашей жизни больше смысла.

Поэтому относитесь к своей работе и жизни с благодарностью и ответственностью. Помните: именно ваша ответственность определяет вашу ценность, именно она позволяет вам создавать прекрасную жизнь. Поэтому даже если вам остался всего один день жизни, вы должны сохранять в сердце чувство благодарности, активно выполнять свои обязанности и не искать оправданий, чтобы уклониться от ответственности — только так каждый день станет полноценным и благородным.

Благодарность: превратите ответственность в радость

Человек, не знающий благодарности, лишенный чувства ответственности и осознания своей миссии, обязательно будет несчастным.

Жизнь человека, если говорить прямо, — это возможность и процесс. Как возможность, она одинакова для всех: у каждого есть только один шанс; как процесс, она у каждого своя: у кого-то она наполнена счастьем, у кого-то — страданиями. Если человек всегда хранит в сердце чувство благодарности за то, что дают ему общество, семья и друзья, то в его душе воцарится равновесие, и он будет считать своей миссией и обязанностью отдавать долг обществу, семье и друзьям, способен превратить тягостную ответственность в радость самоотдачи, а трудности — в успех.

В сталелитейной компании Карнеги работал гениальный инженер и партнер по имени Джонс. Во время подготовки к строительству крупнейшего завода компании — «Брэд Стил» — Джонс обнаружил у Чивабера необычайный рабочий энтузиазм и сильное чувство ответственности. В то время Чивабер, занимавший должность генерального директора, каждый день первым приходил на строительную площадку и руководил работой рабочих. Джонс спросил Чивабера, почему тот приходит так рано, на что тот ответил: «Только

так можно избежать задержек, если возникнет срочное дело. К тому же работа для меня — это не только обязанность, но и огромное удовольствие». После завершения строительства завода Джонс рекомендовал Чивабера на должность своего заместителя, ответственного за всю производственную деятельность. Два года спустя Джонс, к сожалению, погиб в результате несчастного случая, и Чивабер занял пост директора завода.

Благодаря гениальному управленческому таланту Чивабера и его активному и ответственному подходу к работе сталелитейный завод в Брэде стал душой компании «Карнеги Стил». Именно благодаря этому заводу Карнеги мог смело заявлять: «Когда я захочу завоевать рынок, он будет моим. Ведь я могу производить сталь высокого качества по низкой цене». Спустя несколько лет Чивабер был назначен председателем совета директоров сталелитейной компании.

Позже Чивабер наконец-то самостоятельно основал собственную крупную компанию «Бетельхем Стил» и добился выдающихся результатов, по-настоящему совершив скачок от наемного работника до предпринимателя и реализовав себя в карьере.

Ответственность, лояльность и преданность делу — это, по сути, миссия каждого из нас, а также общий для всего человечества и почитаемый дух. Проще говоря, это значит ценить свою работу, выполнять её с удовольствием, всегда оставаться верным своим обязанностям и добросовестно вы-

полнять их, объединяя в себе чувство миссии и моральную ответственность.

Древнегреческий скульптор Фидий получил заказ на создание скульптур для Партнона. Когда Фидий завершил работу и потребовал выплаты гонорара, бухгалтер города Афины отказался платить, сославшись на то, что никто не может увидеть эти скульптуры. Фидий возразил: «Вы ошибаетесь, Бог видел! Когда Бог поручил мне эту работу, Он все время наблюдал за мной! Он знает, с какой серьезностью и ответственностью я создавал эту скульптуру».

Факты подтвердили величие Фидия: эта скульптура и сегодня, спустя 2400 лет, по-прежнему возвышается на крыше Парфенона, являясь шедевром искусства, на который все смотрят с восхищением.

Создание статуи было великой миссией, возложенной на Фидию Богом; он не только блестяще справился с этой задачей, но и сумел донести до людей смысл этой миссии.

Человек, понимающий, что такое ответственность и благодарность, обязательно будет тем, кто прилагает все усилия, чтобы хорошо выполнять свою работу, не нуждаясь ни в каких оправданиях, ни в похвалах. Ведь обретать опору в жизни в благодарности и находить душевный покой в совершенстве — это конкретное воплощение ответственности человека перед самим собой и перед другими.

Поэтому, глядя на нашу жизнь и нашу профессию, давайте всегда помнить: не забывайте о чести, которую дарят нам

жизнь и работа, не забывайте о нашей ответственности и не забывайте о нашей миссии. Человек, в сердце которого нет чувства миссии, неизбежно будет вытеснен из этого жестоко конкурентного реального общества. Только тот, кто испытывает благодарность, способен рассматривать всё сущее как дар; и только когда наши сердца наполнены чувством благодарности, мир становится необыкновенно прекрасным, а страдания — сладкими, как мёд. И тогда, какой бы ни была работа, мы сможем выполнять её с энтузиазмом и оптимизмом.

2. Избавьтесь от пессимизма и смотрите на жизнь с благодарностью

Умение быть благодарным делает нас более оптимистичными

Только когда в сердце есть благодарность, можно жить с большим удовольствием и работать с большей эффективностью.

В стакане только полстакана воды. Один человек, увидев это, говорит: «Эх, почему только полстакана?» А другой отвечает: «Ах, как хорошо, что осталось еще полстакана!» Это два совершенно разных подхода к вещам. Первый — это жалобы и пессимизм, а второй — благодарность и оптимизм.

Люди с негативным настроем часто жалуются и придираются ко всему: рабочий день слишком длинный, обеденный перерыв слишком короткий, начальник слишком болтлив, зарплата слишком низкая… Все, что происходит, вызывает у них недовольство и разочарование.

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.