ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ХАРАКТЕРА

80 УРОКОВ С ВОПРОСАМИ,
КОТОРЫЕ ТРУДНО ЗАДАТЬ СЕБЕ САМОМУ



ЛЕОН ВЕЙНС

Леон Вейнс

Тренажёр для характера. 80 уроков с вопросами, которые трудно задать себе самому

«Автор»
2026

Вейнс Л.

Тренажёр для характера. 80 уроков с вопросами, которые трудно задать себе самому / Л. Вейнс — «Автор», 2026

Попробуйте ответить без оправданий: какое своё обещание вы опять не выполнили?С этой книгой удобно не будет. В восьмидесяти уроках придётся проверять себя на конкретных вещах: держите ли слово, умеете ли отказывать, признаёте ли ошибки, не срываете ли злость на близких. После примеров идут вопросы, самопроверки и место для собственных решений. К записям предлагается возвращаться каждый месяц.Берите карандаш и начинайте с темы, которую хочется пропустить. Там вполне может оказаться привычка, из-за которой вы снова ссоритесь, отступаете или теряете доверие. Пора её заметить.

© Вейнс Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Комплексные качества — залог успеха 6
Анализ примеров 7
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 8
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 9
Глава 2. Здоровье — основа жизни 10
Анализ примера 11
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 12
Жизненные афоризмы, которые стоит повторять снова и снова 13
Глава 3. Благодарность помогает ценить то, что имеешь 14
Анализ примера 15
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 16
Жизненные афоризмы, которые стоит повторять снова и снова 17
Глава 4. Скромность — прекрасное качество 18
Анализ примера 19
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 20
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 21
Глава 5. Осторожность — вечное правило 22
Анализ примера 23
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 24
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 25
Глава 6. Умение не замечать мелочей избавляет от тревог 26
Анализ примера 27
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 28
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 29
Глава 7. Счастье — источник радости 30
Анализ примера 31
Самопроверка (да — отметьте, нет — отметьте «•») 32
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 33
Глава 8. Трудолюбие — это ежедневная обязанность 34
Анализ примера 35
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 36
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 37
Глава 9. Всегда живи в мире с людьми 38
Анализ примера 39
Самопроверка (да — отметьте, нет — отметьте «•») 40
Жизненные афоризмы, которые стоит повторять вслух 41
Глава 10. Терпимость приносит пользу на всю жизнь 42
Анализ примера 43
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 44
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 45
Глава 11. Терпение — необходимое условие успеха 46
Анализ примера 47
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 48
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 49
Глава 12. Слишком близкие отношения легко порождают пренебрежение 50

Анализ примера 51
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 52
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 53
Глава 13. Без доверия не сделать и шага 54
Анализ примера 55
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 56
Жизненные афоризмы, которые стоит повторять вслух 57
Глава 14. Умение правильно выражаться очень важно 58
Анализ примера 59
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 60
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 61
Глава 15. Оставлять пространство для других — значит оставлять пространство для себя 62
Анализ примера 63
Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•») 64
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 65
Глава 16. Предусмотрительность помогает сохранить спокойствие 66
Анализ примера 67
Самопроверка (да — отметьте, нет — отметьте «•») 68
Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух 69
Глава 17. Живи честно, действуй добросовестно 70
Анализ примера 71
Конец ознакомительного фрагмента. 72

Леон Вейнс
Тренажёр для характера. 80 уроков с вопросами, которые трудно задать себе самому

Глава 1. Комплексные качества — залог успеха

В современном обществе особое внимание уделяется всестороннему развитию личности, поэтому нельзя ограничиваться только интеллектуальными способностями: нужно развивать эмоциональный и финансовый интеллект и заботиться о здоровье.

Эти составляющие взаимосвязаны. Интеллект (IQ) помогает получить образование и найти работу, эмоциональный интеллект (EQ) — выстраивать отношения и продвигаться по карьерной лестнице. Финансовый интеллект позволяет разумно распоряжаться деньгами, а забота о физическом и душевном здоровье служит опорой для полноценной жизни. Однако многие развивают только умственные способности, забывая об остальных сторонах личности. Высокий IQ при низком эмоциональном интеллекте затрудняет общение. Развитый ум и умение ладить с людьми не защитят от финансовых трудностей, если человек не умеет управлять средствами. Наконец, даже самые выдающиеся способности не принесут радости, если у человека нет сил и здоровья, чтобы ими воспользоваться.

Анализ примеров

Западные учёные считают, что уровень IQ — лишь один из факторов успеха человека, тогда как остальные условия играют не меньшую роль. В одном из психологических исследований проследили судьбы почти сотни выдающихся выпускников средней школы с высоким IQ и обнаружили, что после поступления в университет у них были хорошие оценки, но спустя десять лет после выпуска лишь четверть добилась заметных успехов, тогда как остальные не смогли в полной мере реализовать свой потенциал. Исследователи после тщательного анализа пришли к выводу: высокий IQ не обязательно ведет к успеху; для больших достижений необходимы не только способности, но и умение общаться, распоряжаться деньгами и заботиться о здоровье. Бывает и так, что блестящий ум не спасает своего обладателя от ошибок. В одном из престижных университетов нашей страны был студент, у которого на момент поступления IQ превышал 160 баллов, и его можно было назвать гением. Однако, считая себя чрезвычайно умным, он часто смотрел свысока на других однокурсников, из-за чего его межличностные отношения были крайне напряжёнными. Кроме того, он не умел распоряжаться деньгами, часто тратил в этом месяце деньги, предназначенные для следующего, и пренебрегал физической активностью. В результате на четвёртом курсе ему пришлось покинуть университет: он так и не сумел приспособиться к требованиям учебной и повседневной жизни.

Вопрос для размышления № 1

Почему говорят, что успех в жизни не определяется одним лишь уровнем IQ? Ведь бывают случаи, когда человек с высоким IQ не добивается успеха в карьере, а люди со средним IQ, напротив, добиваются значительных профессиональных успехов?

Вопрос для размышления № 2

Почему следует уделять внимание развитию всесторонних качеств, чтобы обрести такие способности, как «вербальный интеллект, математико-логический интеллект, пространственный интеллект, музыкальный интеллект, телесно-кинестетический, межличностный и внутриличностный интеллект»?

Этот курс напоминает, что если человек не умеет строить отношения с окружающими, не может грамотно управлять финансами, не заботится о своём физическом и психическом здоровье, то даже при самом высоком IQ будет постоянно сталкиваться с неудачами. Поэтому ни в коем случае нельзя пренебрегать развитием всех сторон своей личности.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Считаете ли вы себя умнее окружающих и мешает ли это вам учиться у других?

Уделяете ли вы внимание только развитию интеллекта, пренебрегая важностью умения общаться с людьми?

Умеете ли вы заранее планировать семейный бюджет и следовать своему плану?

Считаете ли вы, что у вас отличное здоровье, и не уделяете внимания своему самочувствию?

Считаете ли вы, что интеллект — это главное проявление способностей?

Развиваете ли вы не только интеллект, но и навыки общения, финансовую грамотность и привычку заботиться о здоровье?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Только тот, кто по-настоящему познал себя, является самым сильным человеком. — Сократ

2. Жизнь похожа на партию в шахматы: один неверный ход — и всё проиграно. — Фрейд

Глава 2. Здоровье — основа жизни

Здоровье — основа, без которой трудно по-настоящему радоваться жизни и воплощать свои замыслы. Когда человек болен, даже важная работа становится тяжёлой, большие планы откладываются, а богатство не приносит прежнего удовлетворения. Здоровье включает две стороны: физическую и душевную. Состояние тела влияет на настроение, а душевное равновесие помогает сохранять силы и справляться с испытаниями. Нельзя отдавать все силы погоне за успехом, забывая о себе. Если долго пренебрегать отдыхом, движением и внутренним спокойствием, рано или поздно придётся столкнуться с последствиями. Поэтому забота о здоровье должна быть не редкой мерой на случай болезни, а ежедневной привычкой — даже в периоды напряжённой работы и семейных забот.

Анализ примера

В Древней Греции существовало представление о трёх ценностях: прежде всего здоровье, затем талант и, наконец, честно нажитое богатство. Однако многие вспоминают о здоровье лишь тогда, когда его теряют. Пока человек полон сил, ему может казаться, что счастье измеряется только деньгами. Болезнь заставляет взглянуть на жизнь иначе и понять, что здоровье нельзя заменить никаким состоянием. Поучителен пример знаменитого предпринимателя Джона Рокфеллера. Стремясь к богатству, он долгое время пренебрегал собственным самочувствием. Со временем здоровье серьёзно пошатнулось, и ему пришлось задуматься: что важнее — деньги или сама возможность жить? Изменив привычки, уделяя больше внимания отдыху, питанию и душевному спокойствию, он сумел прожить долгую жизнь. Этот пример напоминает: за успехом важно не потерять то, ради чего человек к нему стремится.

Вопрос для размышления № 1

Почему человек, пренебрегающий здоровьем, неизбежно рискует столкнуться с болезнями и утратить привычную опору в жизни?

Личные размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему душевное здоровье так же важно, как физическое, и почему для поддержания здоровья необходимо заботиться как о теле, так и о душе?

Мои размышления

Самоанализ

Этот курс напоминает, что забота о здоровье — это ответственность за собственную жизнь. Забота о здоровье складывается из простых повседневных действий: разумного питания, движения, отдыха, умеренности и доброго отношения к жизни. Психическое здоровье очень важно, а профилактика важнее лечения.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Задумываетесь ли вы о своём здоровье, прежде чем оно начнёт доставлять серьёзные проблемы?

Пренебрегаете ли вы физическими упражнениями и часто ли пользуетесь автомобилем вместо ходьбы?

Часто ли вы злитесь и не можете простить ни других, ни себя?

Чувствуете ли вы постоянное напряжение и не умеете расслабляться?

Умеете ли вы находить радость в повседневной жизни даже в трудные дни?

Часто ли вы испытываете тревогу и чувствуете, что силы на исходе?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые стоит повторять снова и снова

1. Здоровье — это высшее счастье, можно сказать, что оно является источником всех радостей.

— *Томас Мор*

2. Здоровье — это главное богатство.

— *Эмерсон*

Глава 3. Благодарность помогает ценить то, что имеешь

Каждый день полезно находить хотя бы несколько минут для спокойного размышления. В тишине легче заметить то хорошее, что обычно ускользает от внимания: красоту мира, тепло дома, радость общения и ценность дружбы. Благодарность помогает освобождаться от мелких обид и помнить о том, чем мы уже обладаем. Чем чаще человек замечает добро, тем бережнее относится к жизни и окружающим. Бывает, что люди имеют богатство, положение и славу, но так и не обретают душевного покоя. И наоборот, тот, кто умеет искренне благодарить, находит основания для радости даже в обычном дне. Это не означает закрывать глаза на трудности; благодарность лишь не позволяет трудностям заслонить всё остальное.

Анализ примера

Если у человека есть чувство благодарности, то радость будет сопровождать его повсюду, и у него всегда будут появляться возможности для успеха. Благодарность побуждает отвечать добром на добро. Многие успешные люди, оглядываясь на свой путь, подчёркивают значение благодарности. Франклин объяснял свой успех в первую очередь постоянным чувством благодарности, поскольку благодарность делает человека скромным и не позволяет ему впасть в гордыню и высокомерие. Например, работая с другими, он делил успех со всеми, а за собственные ошибки отвечал сам. Это не только не вредит собственному имиджу, но и помогает завоевать поддержку окружающих. Известный американский предприниматель Форд, став мировым магнатом, не забывал, в чём заключалась основа его богатства. Он неоднократно значительно повышал заработную плату рабочим и улучшал условия труда сотрудников. В 1914 году заработная плата сотрудников компании достигла пяти долларов в день, что на тот момент было значительной суммой. Получив достойную оплату, рабочие стали ещё ответственнее относиться к своему труду и к предприятию, что в свою очередь способствовало его развитию.

Вопрос для размышления № 1

Почему человек должен обладать чувством благодарности? Что происходит с человеком, который забывает о помощи и доброте окружающих?

Мои размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему благодарность помогает больше ценить жизнь, глубже осознавать ценность дружбы и, таким образом, способствует более быстрому достижению успеха?

Мои размышления

Самоанализ

Этот курс напоминает, что неблагодарный человек не только будет подвергаться осуждению со стороны окружающих, но и сам не сможет сделать ни шага вперед. Тот, кто не умеет благодарить, рискует стать высокомерным и потерять уважение окружающих.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Часто ли вы испытываете чувство благодарности? Часто ли говорите «спасибо»?

Помните ли вы добро, которое сделали вам другие, и ищете ли способ ответить благодарностью?

Испытываете ли вы особую неприязнь к неблагодарным людям?

Быстро ли вы забываете о благодеяниях, оказанных вам другими?

Помните ли вы о заботе родителей или людей, которые вас вырастили?

Умеете ли вы отвечать добром на зло и проявлять терпимость по отношению к другим?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые стоит повторять снова и снова

1. Благодарность — это самое благородное из всех чувств.

— *Сенека*

2. Человек, который только принимает благодеяния, но не умеет за них отплатить, — самый низкий из всех.

— *Плавт*

Глава 4. Скромность — прекрасное качество

Скромность помогает расти, а гордыня мешает видеть собственные ошибки. В древних книгах не раз повторяется мысль: человек выигрывает, когда не ставит себя выше других. Скромный человек охотнее учится, прислушивается к советам и умеет замечать чужие достоинства. Благодаря этому он заслуживает доверие и строит прочные отношения. Высокомерие, напротив, отталкивает людей и лишает человека поддержки именно тогда, когда она особенно нужна. Кто убеждён в собственной непогрешимости, тот перестаёт замечать свои слабости и рискует оказаться в тупике. Поэтому скромность не следует путать с неуверенностью: это способность оставаться открытым к новому, даже когда уже многого достиг.

Анализ примера

Скромность — одно из качеств, которые помогают человеку завоевать уважение окружающих. Рассказывают, что государственный деятель Цзэн Гофань в сорок один год особенно ясно осознал: гордыня — его опаснейший враг, а скромность — верный союзник. Он старался следить за своими словами и поступками, не демонстрировать превосходства и не унижать других. Такое отношение позволяло ему избегать лишних конфликтов, сохранять ясность мысли и не превращать собственные достижения в повод для самодовольства.

История великих изобретателей тоже напоминает об опасности гордыни. Томас Эдисон заслужил признание благодаря многочисленным открытиям и настойчивому труду. Однако с годами ему всё труднее было принимать идеи, противоречившие его взглядам. В споре о способах передачи электроэнергии он упорно отстаивал постоянный ток и выступал против переменного. Его пример показывает: прошлые заслуги не делают человека правым во всём. Даже талантливому и опытному человеку необходимо уметь слушать возражения, проверять свои убеждения и признавать достоинства чужих решений. Недаром говорят: «За горами есть горы, а за небом — небо».

Вопрос для размышления № 1

Почему говорят, что глупость и гордыня — плоды одного дерева, а скромность часто приносит человеку добрую славу и мудрость?

Личные размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему по-настоящему образованный и культурный человек всегда сохраняет скромность и осторожность?

Свои размышления

Самоанализ

В рамках данного курса подчеркивается, что скромность — высшая добродетель, а скромный человек постепенно становится благородным. Скромность вызывает доверие, а гордыня — отторжение. Успех и мудрость всегда сопутствуют скромности, а невежество всегда идет рука об руку с гордыней.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Часто ли вы ведёте себя высокомерно в общении с другими?

Умеете ли вы замечать чужие достоинства, одновременно работая над собственными ошибками?

Стремитесь ли вы к тому, чтобы другие часто вас хвалили?

Не превращается ли ваша скромность в неуверенность и отказ от собственных возможностей?

Понимаете ли вы, что скромность — ключ к успеху в жизни?

Считаете ли вы себя чем-то особенным?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Скромность по отношению к начальству — это долг; скромность по отношению к равным — это доброжелательность; скромность по отношению к подчинённым — это благородство; скромность по отношению ко всем — это безопасность.

— *Мур*

2. Осторожность и скромность в душе — это единственная и неповторимая добродетель.

— *Станда*

Глава 5. Осторожность — вечное правило

Бережное отношение к своим словам и поступкам никогда не приведёт к ошибке. Прежде чем действовать, стоит подумать о последствиях; прежде чем говорить — убедиться, что слова не продиктованы одним лишь сиюминутным порывом. Опрометчивость и легкомыслие — источник неудач, а несдержанность в речах — питательная почва для неприятностей и бед. Ян Ху из Западной Цзинь учил своего сына: «Почтительность — основа добродетели, осторожность — основа поступков». Быть осторожным в жизни — это главное средство, позволяющее избежать беспокойств, бедствий, позора и неудач.

Если вы относитесь к своим делам небрежно, то непременно пожнёте плоды своего небрежения в виде неудачи. Если вы даёте обещания на ходу, когда вам весело, а в порыве гнева произносите обидные слова, то впоследствии можете глубоко об этом пожалеть. Неосторожный человек зачастую сам навлекает на себя позор и поражение.

Анализ примера

В жизнеописании Цзи Кана, одного из «Семи мудрецов Бамбукового леса», рассказывается о человеке больших способностей и независимого нрава. Он не стремился угождать влиятельным людям и нередко высказывался резко. Однажды к нему пришёл Чжун Хуэй, приближённый влиятельного военачальника Сыма Чжао. В это время Цзи Кан ковал железо под деревом. Он почти не обратил внимания на гостя, а его холодное обращение глубоко задело самолюбие Чжун Хуэя. Так неосторожность в словах и поведении превратила возможное знакомство в источник опасной вражды.

Сыма Чжао знал о таланте Цзи Кана и хотел привлечь его к службе, однако тот не желал принимать назначение. Позднее Цзи Кан ответил на предложение занять должность резким отказом. Его независимость и пренебрежение придворными условностями только усилили враждебность окружающих. В конце концов против него использовали обвинения, которые привели к трагической развязке. Этот случай показывает, что осторожность не требует отказываться от убеждений. Она учит выражать их так, чтобы без нужды не унижать собеседника и не превращать разногласие в непримиримый конфликт.

Вопрос для размышления № 1

Почему осторожный человек часто избегает бедствий, а небрежный — постоянно страдает от неприятностей?

Личные размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему чем выше положение человека и чем больше у него власти, тем осторожнее и осмотрительнее он должен быть в своих мыслях и поступках, иначе он легко навлечет на себя несчастье?

Личные размышления

Самоанализ

Этот урок напоминает: иногда полезнее внимательно выслушать человека, чем поспешить с ответом. Даже верная мысль, высказанная резко или не вовремя, способна причинить вред. Прежде чем давать обещание, стоит оценить свои силы; прежде чем начинать важное дело — обдумать его условия и последствия. Осторожность не означает бездействия. Она помогает действовать обоснованно, сохранять доверие людей и избегать ошибок, которых можно было не совершать.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Осознаете ли вы опасность неосторожности?
Склонны ли вы действовать импульсивно, не обдумывая последствий?
Случается ли вам обсуждать других без достаточных оснований?
Не слишком ли легко вы вступаете в отношения, не узнав человека?
Часто ли вы открыто критикуете других?
Умеете ли вы отличать разумную осторожность от нерешительности?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Взвешенное мышление и осторожные поступки — главное в самосовершенствовании.
— *«Цюньцзюй Пэйюй: Самосовершенствование»*
2. Тот, кто осторожен в своих поступках, часто получает помощь от удачи.
— *Эридес*

Глава 6. Умение не замечать мелочей избавляет от тревог

Китайскому художнику и мыслителю Чжэн Банцяо приписывают слова о редком искусстве — иногда позволять себе не замечать мелочей. Речь не о глупости или равнодушии. Напротив, умный человек должен различать главное и второстепенное. Если во всём искать повод для спора, разбирать каждое неосторожное слово и требовать от окружающих безупречного поведения, душевных сил не останется на действительно важные дела. Иногда полезно сделать шаг назад, чтобы увидеть ситуацию шире. В вопросах совести и принципов нужна твёрдость, а в мелочах — терпение и гибкость. Именно такое сочетание помогает сохранять достоинство, спокойствие и добрые отношения с людьми.

Анализ примера

Жизнь коротка, и жаль тратить её на споры, которые ничего не меняют. Многие люди достигают своих целей потому, что умеют не отвлекаться на случайные обиды и чужие пересуды. Показателен пример Марии Склодовской-Кюри. После смерти мужа вокруг неё распространялись неприятные слухи. Поначалу они вызывали возмущение, но со временем учёная поняла: пытаясь ответить каждому недоброжелателю, она лишь отнимет время у своей работы. Вместо бесконечных оправданий она сосредоточилась на исследованиях. Её труд впоследствии получил высочайшее признание. Смысл этой истории не в том, чтобы молча терпеть любую несправедливость, а в том, чтобы выбирать, на что тратить силы. Когда чужие слова не мешают делу и не требуют решительного ответа, иногда лучше позволить им остаться без внимания.

Вопрос для размышления № 1

Почему человек должен уметь соблюдать меру в снисходительности: отстаивать принципы в важных вопросах, но не придираться к каждому слову в мелочах?

Личные размышления

Самоанализ

Второй вопрос для размышления

Почему умение иногда оставлять мелочи без внимания считается важным жизненным навыком? Что происходит с человеком, который стремится спорить по любому поводу?

Мои размышления

Самоанализ

Этот урок напоминает: важно уметь отличать серьёзные вопросы от пустяков. Там, где затронуты достоинство, безопасность и честность, нельзя закрывать глаза на происходящее. Но там, где речь идёт лишь о мелкой досаде, полезно проявить снисхождение. Множество тревог возникает именно тогда, когда человек придаёт пустякам слишком большое значение, а действительно важные вещи откладывает на потом.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Часто ли вы спорите с другими?

Умеете ли вы иногда не обращать внимания на мелкие обиды и неловкости?

Понимаете ли вы, что снисходительность к мелочам может быть проявлением мудрости?

Учитесь ли вы сохранять спокойствие, когда окружающие совершают незначительные ошибки?

Отличаете ли вы разумную гибкость от равнодушия к важным вопросам?

Можете ли вы отстаивать свои принципы, не превращая каждую мелочь в повод для спора?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Человек, слишком придирчивый, не имеет друзей; вода, слишком чистая, не имеет рыбы.

— *Китайская пословица*

2. В жизни не следует быть слишком чистым; мудрый человек ценит умение скрывать свой блеск.

— *Ли Бай*

Глава 7. Счастье — источник радости

Радость начинается с внутреннего отношения к жизни. Окружающий мир не всегда подчиняется нашим желаниям, зато мы можем учиться по-другому смотреть на происходящее. Когда на душе светло, даже обычный день кажется прекрасным; когда сердце переполнено тревогой, радоваться бывает трудно. Это не значит, что можно усилием воли отменить всякую печаль. Но каждому доступна привычка замечать хорошее наряду с трудностями.

Счастье не сводится ни к богатству, ни к высокой должности, ни к внешней красоте. Можно обладать большими средствами и всё равно чувствовать себя несчастным; можно добиться славы и обнаружить, что она не приносит душевного покоя. И наоборот, человек со скромной жизнью порой умеет по-настоящему радоваться дружбе, труду и простым повседневным событиям. Внешние обстоятельства важны, но не они одни определяют, насколько полна наша жизнь. Надо учиться ценить то, что имеешь, и не откладывать радость до какого-то далёкого дня.

Анализ примера

Умение радоваться — щедрое качество: рядом с человеком, который замечает добро, другим становится теплее. Счастье во многом зависит не от количества приобретённого, а от того, как мы относимся к тому, что у нас уже есть. Никому не обещана жизнь без забот, и всё же даже в трудные времена можно найти основания для надежды. Показателен контраст между внешним блеском и внутренним покоем. Принцесса Диана жила на виду у всего мира, но громкая слава не избавила её от переживаний. Мать Тереза, напротив, вела скромную жизнь и посвятила себя помощи нуждающимся. Для неё радость была связана прежде всего с возможностью служить другим. Эти разные судьбы напоминают: признание и достаток сами по себе не гарантируют счастья. Намного важнее понимать, ради чего ты живёшь и что можешь сделать сегодня.

Вопрос для размышления № 1

Почему деньги, красота, слава и власть не являются основными факторами, определяющими наше счастье?

Мои размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему человеку бывает трудно заметить хорошее в собственной жизни и кажется, что у других всё складывается лучше?

Мои размышления

Самоанализ

Этот курс напоминает, что счастье, приносимое материальными благами, является временным, а счастье, испытываемое душой, — долговечным. Жизнь очень коротка, поэтому нужно стараться жить счастливее. Умению замечать счастье можно учиться — день за днём, в поступках и отношениях.

Самопроверка (да — отметьте, нет — отметьте «●»)

Часто ли вам кажется, что в жизни мало поводов для радости?

Считаете ли вы, что счастье — это роскошь?

Понимаете ли вы, как иногда отказ от ненужных забот приносит душевное облегчение?

Умеете ли вы находить радость даже тогда, когда день складывается не идеально?

Удаётся ли вам каждую ночь спать крепко, не беспокоясь ни о чём?

Часто ли вы хвалите других и живете с ними в гармонии?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Сохраняйте радость, и вы будете хорошо справляться с делами, станете более успешными, здоровыми и добрыми по отношению к другим.

— Максвелл Марц

2. Когда люди сами несчастны, они редко могут дарить счастье другим.

— Джонсон

Глава 8. Трудолюбие — это ежедневная обязанность

Гениальность не возникает без труда. Недаром говорится: в горах знаний путь прокладывает усердие, а через море науки помогает переплыть настойчивость. Для успеха важны способности и обстоятельства, но решающую роль часто играет готовность ежедневно работать. Даже талантливый человек мало чего добьётся, если будет надеяться лишь на удачу и не станет развивать свой дар. Трудолюбие — это качество, которое можно воспитать. Возможно, кому-то учёба даётся медленнее, чем другим, но постоянные усилия позволяют ему пройти большой путь. Тот, кто привык действовать понемногу, но регулярно, со временем опережает тех, кто полагается только на природную одарённость.

Анализ примера

Большие достижения складываются из множества обычных рабочих дней. История знает немало людей, которые шли к своей цели годами и десятилетиями. Китайский историк Сыма Цянь посвятил много лет созданию «Исторических записок», а Ван Чжэнь долго работал над трудом по земледелию. Ли Шичжэнь десятилетиями собирал сведения для своего знаменитого свода о лекарственных растениях. Не меньше упорства требовали научные и литературные произведения в других странах: Чарльз Дарвин много лет разрабатывал идеи, изложенные в «Происхождении видов», Николай Коперник трудился над своим астрономическим сочинением, а Иоганн Вольфганг Гёте возвращался к «Фаусту» на протяжении значительной части жизни. Эти примеры ценны не точным подсчётом лет, а напоминанием: настоящее мастерство редко рождается мгновенно. Оно становится результатом терпения, поиска и ежедневной работы.

Вопрос для размышления № 1

Почему говорят, что «талантливый человек терпит поражение от гордыни, а посредственный — от лени»? Почему лень мешает раскрыть способности и как можно воспитать привычку трудиться всю жизнь?

Мои размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Как понимать выражения «Трудолюбие компенсирует недостатки» и «Чем больше трудишься, тем больше получаешь»? Почему трудолюбие помогает даже человеку с обычными способностями добиваться выдающихся результатов?

Свои размышления

Самоанализ

Этот урок напоминает: как бы велик ни был талант, без труда он не раскрывается. Иногда каждому хочется отложить сложное дело или отказаться от усилий после первой неудачи. В такие минуты важно не ждать вдохновения, а сделать хотя бы небольшой шаг вперёд. Привычка трудиться формирует характер, а характер помогает доводить начатое до конца.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Выработали ли вы привычку ежедневно трудиться над тем, что считаете важным?

Не мешает ли вам самодовольство замечать собственные недостатки?

Бывало ли у вас, что вы впадали в уныние из-за того, что, несмотря на усилия, не видели надежды на успех?

Понимаете ли вы, каким образом лень отдаляет человека от желаемых результатов?

Не считаете ли вы, что ваших способностей достаточно и дальнейшая учёба необязательна?

Видя успех других, задумываетесь ли вы о том, что за ним стоит много кропотливого труда?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Сосредоточьтесь на одной цели и трудитесь упорно: настойчивость помогает преодолевать трудности, а усилия со временем приносят плоды.

— *Чжэн Банцяо*

2. Прими твёрдое решение делать то, что считаешь правильным, и настойчиво выполняй задуманное.

— *Франклин*

Глава 9. Всегда живи в мире с людьми

Доброжелательность, уважение и стремление к согласию помогают человеку жить среди людей. Древние говорили, что для успеха нужны подходящее время, благоприятные обстоятельства и поддержка окружающих. Даже если первые два условия сложились удачно, без доверия и сотрудничества многое остаётся недостижимым. Тот, кто постоянно ставит себя выше других, словно возводит вокруг себя стену. Напротив, умение выслушать, признать чужие заслуги и проявить участие сближает людей. Поэтому учитесь управлять своими эмоциями, не высмеивать собеседников и выбирать тактичные слова, особенно когда приходится высказывать критику.

Анализ примера

О том, как важно беречь отношения с людьми, напоминает случай из молодости Авраама Линкольна. Прежде чем стать известным политиком, он мог позволить себе резкие и насмешливые высказывания. Однажды такая насмешка чуть не привела к трагедии. Пережитый урок помог ему иначе взглянуть на свои слова.

В юности Линкольн нередко остроумно высмеивал окружающих, не всегда задумываясь, как сильно это может их ранить. Один из обиженных им людей потребовал дуэли. Шутка внезапно обернулась серьёзной угрозой: никто уже не хотел отступать, боясь потерять лицо. К счастью, конфликт удалось уладить до кровопролития. Линкольн запомнил произошедшее и стал гораздо осторожнее в обращении с людьми. Впоследствии способность признавать ошибки, слушать разные мнения и относиться к собеседникам с уважением помогала ему в общественной жизни. Эта история показывает: порой одна необдуманная фраза способна разрушить то, что создавалось долгим трудом.

Вопрос для размышления № 1

Почему нужно быть добрым к людям, говорить с ними вежливо и относиться к ним с уважением?

Мои размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему говорят, что гармоничные отношения с окружающими являются необходимым условием для достижения успеха и обретения счастья?

Мои размышления

Самоанализ

Этот урок напоминает: доброжелательное отношение к людям помогает сохранять силы для важных дел. Постоянные ссоры портят настроение, отнимают внимание и лишают поддержки. Уважение не требует во всём соглашаться с окружающими; оно начинается с умения не унижать другого даже при серьёзных разногласиях.

Самопроверка (да — отметьте, нет — отметьте «●»)

Часто ли вы восхищаетесь собой и считаете себя чем-то особенным?

Часто ли вы восхищаюсь собой и считаю себя чем-то особенным?

Бывало ли, что ради собственной выгоды вы поступали несправедливо по отношению к другим?

Не ставите ли вы себя в центр внимания, забывая об интересах окружающих?

Любите ли вы обсуждать достоинства и недостатки других?

Содержатся ли в ваших высказываниях резкие замечания?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые стоит повторять вслух

1. Добрые слова согревают сердце, а обидные ранят глубже острого копья.
— *Сюнь-цзы*
2. Приветливое и дружелюбное отношение — лучшая рекомендация.
— *Бэкон*

Глава 10. Терпимость приносит пользу на всю жизнь

Если сердце переполнено обидой, радость отступает, а мысли снова и снова возвращаются к пережитой несправедливости. Но бесконечно питать ненависть — значит причинять новую боль прежде всего самому себе. Если кто-то обидел вас, важно суметь защитить свои границы, извлечь урок и со временем отпустить разрушительные переживания. Терпимость не означает оправдывать причинённое зло или позволять вредить себе снова. Это способность не превращать собственную жизнь в бесконечную борьбу с прошлым. Слишком сильное желание отомстить нередко обходится дороже самой обиды. Недаром говорят: гнев подобен яду, а великодушие помогает вернуть душевное равновесие.

Анализ примера

Китайская пословица говорит о великодушии образно: у настоящего полководца должно хватать широты духа, чтобы перенести многое, а у мудрого правителя — терпения, чтобы выслушать разных людей. В преданиях эпохи Троецарствия нередко сопоставляют Чжоу Юя и Цао Цао. Чжоу Юй предстаёт одарённым, но ревнивым полководцем. Его мучит мысль о том, что рядом действует столь же талантливый Чжугэ Лян. Соперничество постепенно заслоняет для него собственные цели. Согласно известной литературной истории, даже перед смертью он не может примириться с тем, что другой человек оказался ему равным. Этот образ напоминает, как зависть и нетерпимость способны превратить достоинства человека в источник страданий.

Цао Цао, напротив, умел ценить способности даже тех, кто прежде высказывался против него. В рассказах о его правлении упоминается Чэнь Линь, некогда резко критиковавший Цао Цао. Вместо того чтобы всю жизнь помнить обиду, правитель обратил внимание на талант этого человека и поручил ему важные дела. Великодушие в таком случае стало не только нравственным достоинством, но и проявлением практической мудрости: без умения прощать трудно собрать вокруг себя достойных людей.

Вопрос для размышления № 1

Почему все те, кто питает грандиозные амбиции и обладает дальновидностью, отличаются широтой духа и не любят придираться к мелочам?

Мои размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему те, кто мелочен, близорук и склонен к придиркам, часто сами закрывают себе путь к большим достижениям?

Личные размышления

Самоанализ

Этот курс напоминает мне, что, проявляя терпимость к другим, я сам могу рассчитывать на их терпимость. Великодушие проявляется в готовности понимать чужие ошибки, не отказываясь при этом от собственных принципов.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Часто ли вы придираюсь к другим?

Когда вас обижают, часто ли вы задумываетесь о мести?

Стараетесь ли вы быть терпимее к другим и строже к собственным поступкам?

Способны ли вы великодушно прощать чужие ошибки?

Сможете ли вы правильно понять, что «терпимость — лучшее лекарство, исцеляющее других и спасающее себя»?

Замечаете ли вы, как сильная злость влияет на ваше самочувствие и отношения?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Во всём будьте скромны, кротки и терпеливы, с любовью терпите друг друга.
— «Новый Завет, Послание к Ефесянам»
2. «Терпение приносит пользу; великодушие — признак великой добродетели».
— «Книга преданности» (Шан-шу), «Книга Чжоу»

Глава 11. Терпение — необходимое условие успеха

Терпение — это умение выдерживать трудности, не теряя внутренней опоры. Иногда человеку приходится переживать обиды, непонимание и временные неудачи. Если в ответ на каждую неприятность действовать сгоряча, легко разрушить то, что создавалось долгими усилиями. В старинных наставлениях говорится: «Только тот, кто способен терпеть то, чего другие не могут вынести, способен совершать то, чего другие не могут совершить». Эти слова не призывают покорно принимать несправедливость. Их смысл в том, что выдержка помогает выбрать нужный момент и достойный способ действия. Терпение делает человека сильнее, а его решения — продуманнее.

Анализ примера

Об умении не поддаваться на провокации рассказывают в известной истории о поэте Гёте. Однажды во время прогулки ему повстречался критик, который прежде резко отзывался о его произведениях. Узкая дорожка не позволяла им разойтись, а недоброжелатель, не желая уступать, произнёс: «Я никогда не уступаю дорогу дуракам!» На мгновение Гёте почувствовал раздражение, но тут же понял, что ссора ничего не даст. Он спокойно ответил: «А я, напротив!» — и посторонился. Одной остроумной фразой он сохранил достоинство и избежал бессмысленного столкновения.

Умение промолчать или отступить в незначительном споре не делает человека слабым. Напротив, иногда оно требует куда большей силы, чем резкий ответ. Главное — видеть разницу между упрямством и принципиальностью.

Вопрос для размышления № 1

Почему умение сдерживать себя помогает избежать конфликтов? Какие последствия может иметь резкая реакция на бессмысленные нападки?

Личные размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему терпение — это отнюдь не проявление неспособности, а проявление мудрости, благородства и великодушия?

Мои размышления

Самоанализ

В этом курсе напоминается, что древняя пословица «нетерпение в мелочах может сорвать великие планы» напоминает: если не уметь проявлять терпение там, где это необходимо, то можно потерпеть сокрушительное поражение. Терпение — это сила, это уверенность в себе, а главное — это самовоспитание.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Обладаете ли вы постоянным терпением?

Правильно ли вы понимаете, что терпение — это закалка воли?

Овладели ли вы навыками терпения?

Умеете ли вы сдерживать свои частые эмоциональные всплески?

Бывает ли, что вы часто вскакиваете с места и бьёте кулаком по столу?

Удаётся ли вам сохранять надежду даже тогда, когда приходится проявлять терпение?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Терпение — признак мудрости, а великодушие — источник славы.
— *«Библия»*
2. Гениальность — не что иное, как долгое терпение! Старайтесь!
— *Флобей*

Глава 12. Слишком близкие отношения легко порождают пренебрежение

В близких отношениях важно сохранять уважение к личному пространству другого человека. Доверие и дружба сближают людей, но чрезмерная навязчивость способна постепенно превратить теплоту в раздражение. Когда мы начинаем считать, что близкий человек обязан всегда быть рядом, соглашаться с нами и терпеть любые слова, мы перестаём замечать его чувства. Мудрость заключается не в том, чтобы держаться от всех подальше, а в умении сочетать близость со свободой. У каждого должны оставаться свои дела, интересы и право на собственное мнение. Такая дистанция не разрушает отношения, а делает их крепче.

Анализ примера

Существует известная притча о ежах, которые пытались согреться холодной зимой. Стоило им прижаться слишком тесно — иголки начинали колоть соседей. Но, разойдясь далеко друг от друга, они снова мёрзли. Тогда ежи понемногу двигались навстречу, пока не нашли расстояние, на котором могли делиться теплом, не причиняя боли. Эта простая история напоминает об отношениях между людьми. Излишняя близость иногда рождает взаимные обиды, а чрезмерная отстранённость ведёт к одиночеству. Золотая середина — быть рядом, когда ты нужен, но не лишать другого воздуха и свободы.

Вопрос для размышления № 1

Бывает ли в ваших отношениях так, что чрезмерная близость сменяется резкой обидой или неприязнью? Почему это происходит?

Мои размышления

Самоанализ

Второй вопрос для размышления

Почему говорят, что дистанция всегда является частью красоты? Как вам удается соблюдать правильную дистанцию в межличностных отношениях?

Мои размышления

Самоанализ

Этот урок напоминает: важно выбирать близкий круг осознанно и уметь сохранять разумную дистанцию. Уважение к границам другого человека помогает предупреждать ссоры, не обесценивая дружбу и доверие.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Не слишком ли часто вы вторгаетесь в чужое личное пространство?

Бывает ли, что ваши чувства к людям быстро меняются от любви до ненависти?

Замечаете ли вы собственные предубеждения и стараетесь ли от них избавляться?

Полностью ли вы полагаетесь на утешение и защиту со стороны других?

Не мешает ли чрезмерная близость сохранять взаимное уважение в отношениях?

Умеете ли вы выбирать друзей и не сближаться с человеком слишком поспешно?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Дружба между благородными людьми сдержанна, как вода, а дружба между мелкими людьми сладка, как медовуха.

— *Чжуан-чжоу*

2. Благородный человек общается со всеми, но не примыкает к какой-либо группе; мелочный человек примыкает к какой-либо группе, но не общается со всеми.

— *Конфуций*

Глава 13. Без доверия не сделать и шага

Доверие — одна из главных опор человеческих отношений. Без него трудно дружить, работать вместе, вести дела и строить планы. Человек заслуживает доверие не громкими обещаниями, а последовательными поступками. Если дал слово — постарайся его сдержать. Если понимаешь, что выполнить обещание не сможешь, лучше сказать об этом заранее и честно. Необдуманное обещание, произнесённое ради похвалы или мимолётного одобрения, может стоить доброго имени. Недаром в старину говорили: «Одно обещание стоит тысячи золотых». Слово приобретает цену лишь тогда, когда за ним следует дело.

Анализ примера

Известная история о реформаторе Шан Яне показывает, как доверие начинается с простого поступка. Чтобы убедить людей в серьёзности будущих преобразований, он велел поставить у городских ворот деревянное бревно и пообещал награду тому, кто перенесёт его к другим воротам. Сначала горожане не верили объявлению: слишком уж лёгким казалось задание. Тогда награду увеличили. Наконец нашёлся человек, решившийся испытать судьбу. Он выполнил условие и действительно получил обещанные деньги. Весть быстро разнеслась по городу, и люди увидели, что сказанное властью может подкрепляться делом. Мораль этой истории проста: доверие нельзя потребовать — его можно только заслужить.

Вопрос для размышления № 1

Почему важно взвешивать свои обещания? Как невыполненное слово влияет на доверие окружающих и собственную репутацию?

Личные размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Как понять важность доверия и как в повседневной жизни не нарушать обещаний и не пытаться проявить излишнюю хитрость?

Свои размышления

Самоанализ

Этот курс напоминает, что если человек в момент радости дает необдуманные обещания, а в момент гнева обрушивает на других резкие слова, то впоследствии он обязательно будет об этом сожалеть. Поэтому нужно быть осторожным в своих высказываниях и выполнять то, что обещал, а при непредвиденных обстоятельствах честно объяснять причину.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Часто ли вы не выполняете свои обещания?

Часто ли вы опаздываете на встречи с людьми?

Считаете ли вы, что несоблюдение обещаний — это всего лишь мелочь?

Понимаете ли вы, что недобросовестность разрушает доверие к человеку?

Если вы дали невыполнимое обещание, готовы ли вы своевременно признать это и извиниться?

Осознаёте ли вы, как важно выполнять данные обещания?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые стоит повторять вслух

1. Доверие — это и невидимая сила, и невидимое богатство.
— *Коносуке Мацушита*
2. Человек, утративший доверие, подобен ходячему трупу.
— *Джо Герберт*

Глава 14. Умение правильно выражаться очень важно

Слово может поддержать человека, а может надолго его ранить. Поэтому важно не только что мы говорим, но и как именно произносим свои мысли. Даже справедливое замечание, высказанное грубо, нередко вызывает сопротивление. Напротив, спокойный тон помогает собеседнику услышать суть сказанного. Прежде чем критиковать, полезно спросить себя: чего я хочу добиться — помочь человеку или только выплеснуть раздражение? Умение выбирать слова не равнозначно лицемерию. Это уважение к чувствам другого, благодаря которому разговор становится плодотворным, а отношения — прочнее.

Анализ примера

В старинной истории рассказывается о правителе Вэй Вэньхоу, который особенно любил похвалы придворных. Однажды во время пира чиновники один за другим говорили ему приятные слова. Но один из советников неожиданно выступил с резкой критикой, назвав правителя недостойным своего положения. Вэньхоу разгневался, и присутствующие испугались за смелого человека. Тогда другой мудрый сановник обратился к правителю: «То, что ваши подданные осмеливаются говорить вам правду, показывает, насколько велика ваша мудрость». Услышав это, Вэньхоу сдержал гнев и не наказал советника. История показывает: даже неприятную истину иногда можно высказать так, чтобы её услышали. А способность спокойно принять критику не менее важна, чем умение говорить.

Вопрос для размышления № 1

Почему умение ясно и тактично выражать свои мысли помогает строить отношения и добиваться успеха?

Личное размышление

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему тон речи должен быть ровным, а слова — по возможности тактичными и приятными на слух, и ни в коем случае не следует использовать выражения, вызывающие неприязнь?

Свои размышления

Самоанализ

Этот урок напоминает: манера речи многое говорит о характере человека. Искренность, уважение и доброжелательность делают даже трудный разговор полезным. А привычка язвить и унижать собеседника может перечеркнуть достоинства самой верной мысли.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Случается ли вам ранить других неосторожными словами?

Часто ли вы говорите, не обдумав сказанного?

Трудно ли вам подбирать деликатные выражения, когда вы с чем-то не согласны?

Бывает ли, что вы не придаёте значения тому, как звучат ваши слова?

Бывало ли у вас, что из-за неуместных слов ваши благие намерения не приносили ожидаемого результата?

Считаете ли вы, что слова имеют второстепенное значение, а важны только поступки?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Чтобы заслужить уважение других, нужно сначала уважать себя.
— *Тао Синчжи*
2. Кто часто ведет себя невежливо, тот сам понесёт за это последствия.
— *«Левопередача»*

Глава 15. Оставлять пространство для других — значит оставлять пространство для себя

Древняя мудрость советует не доводить слова и поступки до крайности. В споре не следует унижать другого, даже если кажется, что правота полностью на вашей стороне. В делах полезно сохранять запас сил и возможностей, а в отношениях — оставлять человеку путь к примирению. Тот, кто стремится любой ценой доказать своё превосходство, нередко сам лишает себя выбора. Гибкость и предусмотрительность помогают избежать необратимых решений. Оставляя пространство для другого, мы тем самым сохраняем пространство и для собственного следующего шага.

Не загоняйте людей в безвыходное положение. Когда человек чувствует, что его унизили и лишили возможности сохранить достоинство, он может начать сопротивляться даже себе во вред. Гораздо мудрее предложить выход, при котором не нужно продолжать ссору. Умение вовремя остановиться — не признак слабости, а свидетельство зрелости.

Анализ примера

Примером предусмотрительности в старинных китайских хрониках служит императрица Чансунь, супруга правителя Ли Шиминя. Несмотря на высокое положение, она старалась не злоупотреблять властью и помнила, что благополучие бывает непрочным. Она избегала излишней роскоши, внимательно относилась к собственным словам и не стремилась вмешиваться в каждое государственное решение. Когда император захотел назначить её брата на высокий пост, Чансунь опасалась, что это вызовет разговоры о семейном покровительстве. Она просила его проявить осторожность и позднее наставляла брата служить добросовестно, не прикрываясь родством с правящей семьёй. Так она показывала, что уважение к близким не требует добиваться для них любых преимуществ, а настоящая мудрость заключается в умении видеть последствия своих желаний.

Вопрос для размышления № 1

Почему говорят, что отказ оставлять другим пространство для маневра равносилен тому, чтобы отрезать себе путь к отступлению, и является самым глупым поступком?

Мои размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Почему в любой ситуации нужно проявлять особую скромность и осторожность, ни в коем случае не перегибать палку в словах и не переусердствовать в поступках?

Мои размышления

Самоанализ

Этот урок напоминает старое наставление: прежде чем войти в дверь, стоит подумать, как из неё выйти. Предусмотрительность позволяет действовать смело, не теряя способности вовремя изменить решение.

Когда человек полагается только на храбрость, говорит высокомерно и действует под влиянием раздражения, он сам создаёт препятствия на своём пути. Гораздо разумнее сохранять достоинство, оставлять другим возможность отступить и помнить, что сегодняшний спор не должен разрушать завтрашние отношения.

Самопроверка (да — отметьте; нет — отметьте «•»)

Часто ли вы бросаете громкие слова, в результате чего у вас не остается пути к отступлению?

Часто ли вы действуете, не подумав о последствиях?

Когда у вас возникает конфликт интересов с другими, думаете ли вы только о своих интересах?

Проявляете ли вы в общении с людьми назойливость?

Считаете ли вы, что осторожность и подготовка — это проявление трусости?

Слышите ли вы упреки в том, что «перегибаете палку»? Если да, то как вы собираетесь это исправить?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. Всё, дойдя до крайности, меняется на противоположное; после крайнего несчастья наступает счастье.

— Китайская пословица

2. В общении с людьми лучше уступить на шаг — это признак мудрости.

— Хун Инмин

Глава 16. Предусмотрительность помогает сохранить спокойствие

Древняя мудрость напоминает: благополучие не должно усыплять бдительность. Когда всё идёт хорошо, человеку легко расслабиться и забыть, что обстоятельства могут измениться. Но предусмотрительность — не то же самое, что постоянный страх. Она помогает спокойно оценивать риски и готовиться к возможным трудностям. Разумный человек не ждёт беды на каждом шагу, а своевременно замечает признаки перемен, бережёт свои силы и не принимает успех как нечто само собой разумеющееся. Трезвая оценка положения избавляет от ненужных тревог лучше, чем беспечное самодовольство.

Анализ примера

История государственного деятеля Чжугэ Ляна служит примером внимательного отношения к будущему. Он понимал, что положение его страны зависит от множества обстоятельств, поэтому не позволял себе успокаиваться после отдельных успехов. В старинных текстах ему приписывают мысль о том, что благоприятное время, выгодное положение и поддержка людей одинаково важны для государственного дела. Чжугэ Лян старался учитывать сильные стороны соперников, предвидеть трудности и готовить подчинённых к возможным переменам. Эта осторожность не лишала его решимости, а помогала действовать осознанно. Главный урок его примера прост: заботиться о завтрашнем дне лучше тогда, когда сегодня есть силы и возможности для подготовки.

Вопрос для размышления № 1

Почему беззаботность и переоценка собственных сил могут привести к крупным неудачам? Как сохранять предусмотрительность, не превращая её в постоянную тревогу?

Мои размышления

Самоанализ

Вопрос для размышления № 2

Как вы понимаете слова о том, что благополучие может сделать человека беспечным? Какие меры помогают сохранять ясность мысли во время успеха?

Мои размышления

Самоанализ

Этот урок напоминает: осмотрительность и душевное спокойствие дополняют друг друга. Важно замечать опасности вовремя, не преувеличивая их, и не позволять похвалам лишать нас способности трезво оценивать себя.

Самопроверка (да — отметьте, нет — отметьте «●»)

Умеете ли вы превращать жизненные тревоги в движущую силу?
Часто ли вы теряете самообладание в сложных обстоятельствах?
Не делает ли излишняя самоуверенность ваше поведение вызывающим?
Считаете ли вы, что беззаботность — это роскошь в жизни?
Умеете ли вы трезво оценивать окружающую обстановку?
Замечаете ли вы опасности и сложности, которые могут возникнуть на вашем пути?

Меры по самосовершенствованию (проверка раз в месяц, итоговая проверка в конце года)

Жизненные афоризмы, которые нужно повторять вслух

1. У благородного человека есть заботы на всю жизнь, но нет бедствий на один день.

— *«Лицзи»*

2. Если постоянно беспокоиться о самом страшном несчастье, то, когда наступает меньшее несчастье, часто можно оставаться спокойным.

— *Шекспир*

Глава 17. Живи честно, действуй добросовестно

Честность даёт человеку важную внутреннюю опору. Когда слова не расходятся с делами, не нужно постоянно бояться разоблачения и придумывать оправдания. Незаслуженная выгода, сомнительная власть или случайная слава могут казаться привлекательными, но зачастую приносят больше тревог, чем радости. Добросовестный труд, напротив, помогает сохранять уважение к себе. Не всегда честный человек немедленно получает награду, и не всякое доброе дело быстро становится заметным. Но именно последовательность в поступках создаёт репутацию, которой можно доверять. Делайте своё дело с полной отдачей, а не ради того, чтобы понравиться каждому встречному.

Анализ примера

Один молодой человек приехал из бедной горной деревни на стройку большого приморского города. Он работал добросовестно и вскоре заслужил доверие бригадира. Ему поручили вести учёт песка и щебня. Поставщики пытались склонить его к тому, чтобы он закрывал глаза на некачественные материалы, но юноша отказывался от подарков и не шёл на обман. Некоторые считали его наивным, однако он твёрдо знал, что честность важнее краткой выгоды. По вечерам и выходным он учился, осваивая новые строительные технологии. Постепенно его трудолюбие и порядочность стали известны руководителю работ. Тот высоко оценил характер молодого человека, а его дочь, которая тоже работала на стройке, со временем сблизилась с ним. Так у юноши появились не только новые профессиональные возможности, но и семья. Эта история напоминает: добросовестность не гарантирует лёгкой дороги, зато помогает строить отношения, основанные на настоящем доверии.

Вопрос для размышления № 1

Почему стремление к лёгкой выгоде и привычка хитрить мешают человеку завоёвывать доверие?

Мои размышления

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.