ВИКТОР КРОСС

# Не всё стоит твоих нервов

Для тех, кто устал принимать всё слишком близко к сердцу



Виктор Кросс

# Не всё стоит твоих нервов. Для тех, кто устал принимать всё слишком близко к сердцу

«Автор»
2026

**Кросс В.**

Не всё стоит твоих нервов. Для тех, кто устал принимать всё слишком близко к сердцу / В. Кросс — «Автор», 2026

Кто-то сказал гадость и забыл. А вы отдали ему весь вечер.Мысленно ответили десять раз, придумали убийственный аргумент, снова разозлились. Сколько ещё времени получит этот человек? Эта книга для тех, кто устал продолжать спор, когда собеседник давно ушёл. Через истории и житейские ситуации она предлагает пересмотреть привычку цепляться за обиды, сравнивать себя с другими и требовать, чтобы всё было по справедливости. Здесь разбираются с критикой на работе, семейными придирками, завистью и решениями сгоряча. Пора перестать оплачивать каждую чужую бестактность собственным спокойствием. Начните с этой книги.

© Кросс В., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Введение 5
Глава 1. Чтобы не злиться, сначала нужно научиться быть великодушным 7
Человек с широким кругозором обладает большим жизненным пространством 8
Обладайте детской, солнечной душой 10
Если жить под влиянием чужих слов, то никогда не сможешь обрести солнечный свет 12
В мире нет несчастных людей, есть только сердца, не желающие быть счастливыми 14
Не поддавайтесь плохим эмоциям 16
Не стоит беспокоиться о том, что вы не можете контролировать 18
Скажите себе: «В этом нет ничего страшного», — не стоит злиться ни на что 20
Тренируйте умение «закрывать один глаз» 22
Не принимайте всё так близко к сердцу — всё не так плохо 24
Глава 2. Широта духа и терпение - это счастье 26
Уступчивость — это не слабость, а проявление величия духа 27
Требовательность по отношению к другим свидетельствует лишь о твоём эгоизме 29
Чрезмерная придирчивость только ухудшает ситуацию 31
Отбросьте упрямство и предвзятость — только так вы сможете избежать лишних изгибов на своем пути 33
Посмотрите на жизнь с другой стороны, и грусть сменится радостью 35
На незначительные обиды лучше отреагировать с улыбкой 37
Столкнувшись с насмешками, сначала нужно сохранять самообладание 39
Жизнь и так нелегка, не стоит больше бороться с самим собой 41
Жалобы лишь доказывают вашу неспособность 43
Конец ознакомительного фрагмента. 45

# Не всё стоит твоих нервов. Для тех, кто устал принимать всё слишком близко к сердцу

## Введение

Каждый, пожалуй, мечтает о спокойной жизни, в которой всё складывается благополучно. Но в нашем сложном мире такая жизнь чаще остаётся лишь мечтой. Мир полон противоречий, а реальная жизнь ещё более сложна и изменчива, полна запутанных ситуаций и конфликтов, и эти противоречия, кажется, объективно существуют для каждого из нас и неизбежны. Однако жизненный опыт подсказывает нам: некоторые люди даже в жизни, полной трудностей и невзгод, способны постоянно улыбаться; а другие, даже если их жизнь в основном складывается благополучно и по их желанию, по-прежнему каждый день ходят с хмурым лицом и полны тревог. В чём же причина такого явного различия?

Все очень просто: источник любого счастья или несчастья заключается не в богатстве, не в удаче и уж тем более не в высоком положении, а в широте взглядов человека. Узкий кругозор порождает обиду и гнев, а ненависть порождает вражду; человек оказывается скованным оковами славы и корысти, склоняется перед властью и богатством, и его жизнь наполняется противоречиями и обидами; широкий кругозор же позволяет избавиться от печали и раздражения, сдержать сожаление, ненависть и обиду, умиротворить противостояния и споры, и, естественно, в большей мере ощущать радости этого мира и счастье жизни. Известный французский писатель Виктор Гюго однажды сказал: «Самое широкое в мире — это океан, шире океана — небо, а шире неба — человеческое сердце». Человеческое сердце подобно солнечному свету, способному осветить тьму; оно подобно ниве, на которой прорастают семена добра; и оно подобно океану, способному вместить все реки.

«Не бывает ста дней безоблачного счастья, как не бывает цветка, цветущего сто дней», — в жизни неизбежны перемены, трудности и невзгоды, а события, вызывающие у нас гнев и возмущение, случаются особенно часто. Однако, раз уж мы появились на этом свете, мы должны уметь смело и спокойно встречать всевозможные невзгоды на своем жизненном пути. В этом мире нет пути, который нельзя было бы пройти, и нет реки, которую нельзя было бы перейти. Смиренно и широко смотреть на всё, не позволяя себе каждый день проводить в гневе и раздражении, а если не получается — просто развернуться и уйти, — это тоже является мудростью в жизни.

Мудрый человек, сталкиваясь с трудностями, умеет расширить свой кругозор, изменить взгляд на окружающую обстановку и скорректировать свою позицию. Независимо от внешних обстоятельств, он способен сохранять позитивный настрой. Если в жизни возникают неприятности, он не будет бесконечно жаловаться или пытаться силой изменить то, что изменить невозможно, а своевременно скорректирует своё отношение, научится спокойно относиться к ситуации и превратит неблагоприятные условия в благоприятные для себя. Такой человек глубоко понимает мудрость жизни и способен в большей мере наслаждаться её радостями и счастьем.

В современном обществе, характеризующемся острой конкуренцией, только обладая терпимым настроем «во всём стремиться к умеренному удовлетворению», можно с достоинством принимать как успехи, так и неудачи в жизни и на работе. Спокойствие — это не только явный признак психического здоровья, но и незаменимое «чудодейственное средство» в жизни. Только расширив свой кругозор, можно постоянно поддерживать душевное равнове-

сие, избавиться от лишних мыслей, тем самым отгоняя страдания и стресс и позволяя радости и легкости всегда сопровождать нас; только расширив свой кругозор, мы не будем легко сдаваться перед трудностями и несчастьями, не будем блуждать в трясине и терниях и не будем сломлены жизненными невзгодами.

Даже если судьба обойдётся с нами несправедливо, мы сможем сохранять оптимизм и широту взглядов, упорно бороться и с улыбкой относиться к победам и поражениям; только научившись смотреть на жизнь шире, можно не придираться ко всему и не быть мелочным, не зацикливаться на пустяках. Даже если нас неправильно поймут, мы сможем относиться к этому спокойно и принимать ситуацию с достоинством. Только расширив свой кругозор, можно обрести душевный покой и широту взглядов, быть честным и открытым, вести себя в семье, на работе и в общении непринуждённо, не проявляя злобы и не поддаваясь раздражению. Даже если наш талант временно остаётся незамеченным, мы сможем сохранять душевное равновесие, продолжать бороться и ждать своего шанса, пока не испытаем радость успеха.…

Умение жить с открытой душой — это великая мудрость. Человек, обладающий этой мудростью, когда не может изменить окружающую обстановку, меняет себя, стараясь приспособиться к ней; когда не может изменить реальность, он меняет своё отношение к ней и с готовностью принимает то, что изменить невозможно. Хун Инмин из династии Мин однажды сказал: «Не волнуясь ни от почестей, ни от унижений, наблюдаю за тем, как цветут и увядают цветы во дворе; не придавая значения тому, остаюсь ли я или ухожу, смотрю, как сгущаются и рассеиваются облака в небе». Только сохраняя в жизни постоянную психологическую гибкость и не придавая значения каждой мелочи, человек сможет свободно справляться с изменениями в мире и адаптироваться к сложной социальной среде. Только так можно достичь состояния, когда «широта души расширяет горизонты, а меньше забот приносит больше радости».

Однако в реальной жизни всегда встречаются такие люди — либо мы сами, либо те, кто нас окружает: полные энтузиазма и желания добиться чего-то, но из-за узкого кругозора в конечном итоге впадают в депрессию и остаются ни с чем; глубоко любящие своих близких и стремящиеся к семейному счастью, но постоянно ссорящиеся из-за мелочей, в результате чего теряют семью; те, кто при малейших неудачах в карьере впадает в ярость, что в конечном итоге приводит к полному провалу… Всё это причиняет страдания и самому человеку, и его близким. Именно для таких жизненных ситуаций и написана эта книга. На примере ярких и узнаваемых историй книга рассказывает читателям о том, как жить без гнева, уделяя особое внимание таким качествам, как великодушие, терпение, оптимизм, сдержанность и хладнокровие. Книга помогает читателям понять истинный смысл душевного спокойствия и жизненную мудрость, а также учит их, как в разных жизненных обстоятельствах сохранять открытость, с улыбкой встречать неудачи, доброжелательно относиться к окружающим, быть гибкими и терпимыми ко всему, не злиться и не придираться к неудачам в жизни, чтобы в кратчайшие сроки обрести широту взглядов, позволяющую «в желудке канцлера поместиться кораблю», и сделать жизнь еще прекраснее!

Помните: широта духа — это состояние души. Будьте чуть более терпеливы — и у вас будет меньше забот; будьте чуть более терпеливы — и у вас будет больше радости; будьте чуть более терпеливы — и ваша жизнь пойдет гладче; будьте чуть более терпеливы — и у вас будет больше достижений. Искренне надеюсь, что каждый читатель этой книги сможет в своей жизни расширить свой кругозор, обрести душевное равновесие и жить спокойнее и счастливее!

# Глава 1. Чтобы не злиться, сначала нужно научиться быть великодушным

Несправедливость, неприятности, неожиданности — всё это происходит каждый день. Если постоянно злиться, в итоге вы только навредите себе. Раз уж нам выпало жить на этом свете, почему бы не научиться быть великодушным? Зачем придираться к мелочам? Раз уж нам суждено пройти по этому миру, почему бы не пройти его с легкостью? Зачем мучиться расчётами!

# Человек с широким кругозором обладает большим жизненным пространством

Широта духа — это безграничная душевность, это непринуждённое и непривязанное отношение к жизни, это терпимость и принятие людей и событий, а также одна из высших ступеней человеческой личности. Как правило, человек с широким кругозором с уважением и пониманием относится к чужим взглядам, мыслям, высказываниям и поступкам, а также с терпимостью относится к чужим ошибкам. Таким образом, вы открываете для себя больше пространства для жизни и развития.

Однако зачастую нам бывает нелегко простить других, особенно тех, кто нас обидел. Если кто-то умышленно или неумышленно причинил нам боль, мы часто долго не можем отпустить эту обиду. Но такие чувства, от которых трудно избавиться, лишь заставляют нас запутываться в собственной паутине, сковывая себя бесконечными переживаниями.

Один философ однажды сказал, что единственный способ избавиться от страданий — это прощение. Если слишком зацикливаться на обидах и не уметь проявить широту духа, у нас будет появляться всё больше врагов, а путь станет всё уже. Напротив, если относиться к другим с терпимостью, то жизнь часто открывает перед нами новые горизонты.

Двое молодых людей сидели на диване в приемной известной компании; они были лучшими из более чем ста соискателей. Генеральный директор компании хотел встретиться с ними, но в итоге мог оставить только одного из них.

В этот момент мимо них прошел пожилой сотрудник, везущий тележку с бочкой краски. Он неаккуратно управлял тележкой, и она опрокинулась, в результате чего белоснежная краска брызнула прямо на обоих молодых людей. Один из них тут же пришел в ярость и обвинил пожилого сотрудника в том, что у того «глаз нет»; а другой лишь сжал брови, выражая беспомощность. Пожилой человек поспешил извиниться и умолял обоих молодых людей ни в коем случае не рассказывать об этом генеральному директору компании, иначе его уволят, а сейчас эта работа ему крайне необходима. Тот, кто пришел в ярость, взглянул на часы и сразу же направился в магазин одежды напротив компании; другой же не пошел, потому что у него не было денег, и, увидев испуганного пожилого человека, он просто подошел и помог ему вытереть краску с пола.

Генеральный директор первым вызвал к себе молодого человека в новом костюме: «Ты уделяешь большое внимание своему внешнему виду, а это говорит о том, что ты уважаешь нашу компанию! Но, судя по тому, что ты ворвался сюда, запыхавшись, у тебя, похоже, не очень хорошее чувство времени! Если бы ты опоздал еще на минуту, ты, боюсь, лишился бы возможности встретиться со мной». Тогда молодой человек честно рассказал обо всём, что только что произошло.

Увидев другого молодого человека, весь испачканного краской, генеральный директор нахмурился и сказал: «Просто невообразимо, что ты пришёл ко мне в таком виде!» Молодой человек объяснил: «Какое несчастье, я только что случайно опрокинул ведро с краской, вот почему я выгляжу так!» Генеральный директор добавил: «Тогда ты хотя бы должен был найти возможность переодеться — прямо напротив компании находится магазин одежды».» Молодой человек опустил голову и, покраснев, ответил: «У меня не хватило денег…»

Затем к молодому человеку подошёл тот самый пожилой сотрудник, который только что пролил краску. Оказалось, что именно он и был настоящим руководителем этой компании! В конце концов старик с улыбкой сказал: «Молодой человек, знаешь, что я ценю в тебе больше всего? Твою терпимость!»

Этот молодой человек, сумевший с терпением отнестись к ошибке пожилого человека, в итоге был принят на работу в эту компанию и стал руководителем отдела по работе с жалобами клиентов.

Мэн-цзы однажды сказал: «Нет ничего величественнее для джентльмена, чем делать добро другим». Человек с широким кругозором, не придирающийся к мелочам и относящийся к другим с терпимостью, легче добивается успеха; напротив, те, кто придирается к мелочам и имеет узкий кругозор, не только с трудом ладят с окружающими, но и могут оказаться в полном одиночестве, что, естественно, мешает им добиться успеха.

В низине собирается вода; в широком сердце человека — добродетель. Широкое сердце — широкий мир. Относиться к другим с терпимостью — это, по сути, давать дорогу собственной душе. Только в мире терпимости человек может исполнить гармоничную песнь жизни!

Каждый человек, живущий в обществе, неизбежно испытывает предвзятость. Когда предвзятость затуманивает разум, чтобы искоренить её, нужно в первую очередь избавиться от узкого мышления. Только отстранившись от предвзятости, гнева и сурового осуждения, ведя себя великодушно, можно достичь гармонии между собой и своим внутренним миром, между людьми и между человеком и обществом.

Способность человека к великодушию определяет, насколько широкой будет его жизнь. Как гласит пословица: «У премьер-министра живот так велик, что в нём можно плыть на лодке». Это действительно так: широта взглядов человека в определенной степени определяет и широту его жизни. Нет золота без примесей, нет идеальных людей — у каждого бывают ошибки и недостатки, поэтому каждому из нас бывают моменты, когда мы нуждаемся в понимании со стороны других. Однако люди часто относятся к себе не так строго, как к другим. Вероятно, это связано с тем, что мы хорошо знаем обстоятельства своих ошибок, а причины ошибок других нам неизвестны, поэтому нам легче прощать себя, чем прощать других. А когда мы не можем относиться к другим с терпимостью, мы легко впадаем в гнев, недовольство, беспокойство и даже, имея право, не прощаем соперника, непременно стремясь протрубить в рог победы. Однако, одержав «победу», вы на самом деле засеяли семя новой борьбы. Ведь для «потерпевшей поражение» стороны это тоже борьба за престиж и интересы, и соперник, конечно же, будет ждать подходящего момента, чтобы «отомстить».

Почему же в такие моменты мы не можем проявить чуть больше терпимости? Даже если вы правы, не помешает уступить собеседнику. Иногда это может показаться ущербом для вас, но на самом деле вы оставляете себе запас прочности и создаете для себя более широкое пространство для жизни.

Действительно, в процессе общения с людьми неизбежно возникают противоречия и конфликты, и в такие моменты нам следует помнить слова одного мудреца: «В море существует один закон: маневренное судно должно уступать дорогу менее маневренному». На самом деле, в жизни тоже следует руководствоваться этим правилом. Только тот, кто умеет понимать и принимать недостатки других, будет пользоваться популярностью у окружающих и легче получит от них помощь, что сделает его жизнь более насыщенной, а душу — более открытой.

# Обладайте детской, солнечной душой

Мы живём в этом мире, и невозможно, чтобы всё шло гладко: то мы сталкиваемся с трудностями, то с неудачами, то с неожиданными событиями, то с неприятными людьми и ситуациями — всё это нормальные явления на жизненном пути. Однако некоторые люди, сталкиваясь с ними, либо впадают в смятение, либо испытывают невыносимую боль, либо унывают, либо становятся пессимистичными и разочарованными, а то и вовсе теряют мужество смотреть в глаза жизни.

Если не убирать в «комнате души» регулярно, она запылится. Запыленное сердце становится серым и затуманенным. Каждый день мы переживаем множество событий — и радостных, и печальных — и все они оседают в нашей душе. Когда в душе накапливается слишком много всего, там воцаряется беспорядок, и душа тоже начинает сбиваться с ритма. Некоторые болезненные эмоции и неприятные воспоминания, если они постоянно заполняют душу, могут привести к упадку сил и постоянному чувству несчастья.

Почему бы не позволить себе обрести такое же солнечное и чистое сердце, как у ребёнка? Душа ребёнка обычно очень проста: даже если с ним происходит что-то неприятное, он поссорится с товарищами или у него падает настроение, но стоит ему увлечься чем-то новым, как все плохие эмоции исчезают, как дым, и он перестаёт злиться и затаивать обиду. Поэтому в глазах окружающих дети кажутся самыми наивными, и именно им легче всего обрести радость.

Однако мы, взрослые, пережив неприятности, часто склонны задерживаться на этих грустных эмоциях, накапливая в себе множество негативных чувств. В душе всегда остается неразвеиваемая тень, и мы то и дело возвращаемся к ней, чтобы помучить себя. Но если не смочь забыть о прошлых печалях и огорчениях, то трудно обрести счастье в настоящем.

Один разочарованный мужчина шел по пляжу. Его компания обанкротилась, карьера рухнула — а ведь когда-то он вложил в это всё своё сердце и душу, но теперь он потерял всё и остался ни с чем. Ему казалось, что из-за этого он лишился смысла жизни и целей.

На пляже один мальчик с полной самоотдачей строил замок из песка. Он держал в руках маленькую лопатку и, лопата за лопатой, сосредоточенно и радостно строил, совершенно не обращая внимания ни на то, что небо постепенно темнело, ни на то, есть ли рядом кто-то ещё.

Мужчина подошёл к ребёнку и спросил: «Малыш, не строй здесь замок из песка, иначе при приливе его смоет». Мужчина обошёл постепенно обретающий форму замок и присел на корточки перед ребёнком.

Ребёнок поднял голову и посмотрел на него, несколько раз моргнул своими большими глазами, но ничего не сказал и, опустив голову, продолжил с радостью и сосредоточенностью строить свой замок.

Мужчина встал, посмотрел на море вдали, потом на ребенка рядом с собой и пошел вперед. Небо становилось всё темнее, а на море скоро должен был начаться прилив.

Пройдя некоторое расстояние, мужчина не удержался и оглянулся, чтобы посмотреть, ушёл ли ребёнок. Он заметил, что ребёнок поднимается и возвращается назад, а песочный замок, уже построенный, одиноко возвышался на пляже.

Море омывало пляж, постепенно поглощая только что построенный замок. Мужчина очень забеспокоился, но что он мог поделать? Замок нельзя было переместить, а море не могло не приливать.

Ш-ш-ш… Вода непрерывно омывала пляж. Наконец, набежала огромная волна. Когда волна откатилась, песочный замок исчез в постепенно отступающей воде. Но мальчик, стоявший у песчаной дюны, даже не обернулся и, подпрыгивая, убежал.

Мужчина словно вдруг что-то понял, улыбнулся и, следуя по следам ребёнка, тоже ушёл в лучах заходящего над морем солнца.

В жизни есть вещи, которые мы просто не можем контролировать, например, мы не можем управлять приливами и отливами моря, не можем спасти песчаный замок, разрушенный морской водой. Но разве не именно потому, что мы не можем их контролировать, многие вещи наполнены радостью и вызовами? Возможно, нам стоит поступать так же, как тот мальчик: радоваться, когда строим замок, и с терпением и спокойствием принимать его исчезновение.

Настроение человека можно изменить в любой момент и в любом месте. Если думаешь о радостном, то становишься счастливым; если думаешь о том, что вызывает раздражение, настроение становится мрачным. Стоя на солнце, мы всегда сталкиваемся с двумя вариантами: свет в лицо и свет в спину. Столкнувшись с реальностью, мы можем лишь выбрать, руководствуясь терпеливым настроем. Когда ты выбираешь свет в лицо, семена радости прорастают, распространяются на всю душу и открывают запылившиеся уголки сердца.

Поэтому только терпимое отношение к несчастьям в жизни способно пролить свет на омрачённое сердце; только разобравшись в ситуации, можно избавиться от беспокойства и раздражения; только отбросив ненужные заботы, можно освободить больше места для радости. Если вы цепляетесь за поводы для гнева и игнорируете поводы для радости, именно в этом и заключается причина вашего постоянного дискомфорта.

Конечно, нельзя отрицать, что когда возникают явления, вызывающие раздражение и беспокойство, они влияют на наше мышление и суждения, а также стимулируют наши слова и поступки. Например, когда вас критикует начальник на работе, вы, безусловно, впадаете в уныние; когда в жизни сталкиваешься с недопониманием со стороны других, ты, безусловно, испытываешь гнев и чувство несправедливости; когда теряешь близких или друзей, ты, несомненно, испытываешь глубочайшую скорбь; когда на карьерном пути возникают препятствия, ты, конечно же, начинаешь винить судьбу и окружающих, а в работе проявляешь пассивность. Однако все эти негативные эмоции не помогают нам изменить ситуацию, а наоборот, изматывают душу, наносят ущерб физическому и душевному здоровью и даже могут лишить человека здравого смысла.

Поэтому, сталкиваясь с неприятностями, постарайтесь контролировать своё душевное состояние и научитесь смотреть на жизнь с детской беззаботностью — как ребёнок, с позитивным, радостным, терпимым, открытым и даже легкомысленным настроем, с которым можно встречать беспокойства и неудачи. Помните: жизнь мы создаём сами, и настроение тоже формируем сами. Не стоит зацикливаться на мелких жизненных неприятностях — вместо того, чтобы тратить время на злость, лучше расслабиться и подумать о том, как решить проблему.

Каждый мечтает о яркой и солнечной жизни, но по-настоящему насыщенную и интересную жизнь ведут те, кто всегда реагирует на жизнь с терпимостью и позитивом. Жизнь — это отношение к ней: если вы умеете управлять курсом своей души, то, по сути, уже начали жить яркой жизнью.

# Если жить под влиянием чужих слов, то никогда не сможешь обрести солнечный свет

В жизни, когда мы сталкиваемся с проблемами, всегда найдутся люди, которые будут указывать пальцем и высказывать свои мнения. Одни скажут, что правильно поступить так, другие — что нужно поступить иначе. Но как непосредственные участники событий мы ни в коем случае не должны поддаваться влиянию окружающих, а должны помнить: право принимать решения лежит в наших руках, а мнения других — лишь ориентир. Мы живём на этом свете не для того, чтобы слепо подстраиваться под чужие взгляды, и не для того, чтобы во всём получать одобрение и признание окружающих. Поэтому нам совершенно не нужно менять себя, чтобы понравиться другим, и тем самым подстраиваться под чужие взгляды; нам также не нужно нарочито приукрашивать и выставлять себя в лучшем свете, пытаясь скрыть те недостатки, которые, по мнению окружающих, у нас есть.

Конечно, человек должен постоянно совершенствоваться, стремиться к идеалу и прогрессу, но жить так, чтобы другие не могли найти в тебе ни одного недостатка, невозможно и нереально. Нет идеальных людей, как нет и чистого золота: у каждого есть недостатки и слабости, но при этом каждый — самостоятельная личность со своими уникальными чертами. Только сохраняя свою сущность и действуя в соответствии со своими убеждениями, можно оставаться настоящим собой. Если каждый день жить под гнетом чужих слов и обсуждений, если, когда другие говорят «на восток», идти на восток, а когда говорят «на запад» — идти на запад, не имея собственного мнения и целей, то в жизни никогда не появится ни солнечного света, ни надежды. Нужно понимать: даже у драгоценного камня бывают небольшие изъяны, но это не умаляет его ценности и красоты. Почему же мы не можем проявить терпимость к своим незначительным «недостатками»?

На самом деле у каждого своя точка зрения, свои исходные позиции, и выводы, к которым он приходит, естественно, будут немного отличаться. Но в любом случае человек обязательно должен иметь собственное мнение: если мнение других верно, конечно, стоит к нему прислушаться, а если оно ошибочно, то не стоит придавать ему слишком большого значения. Как только человек теряет индивидуальность, он становится похожим на тростник у стены: ветер дует — он падает в ту или другую сторону, у него нет собственной опоры, и жизнь превращается в полный хаос.

Жил-был старик с белоснежной бородой длиной чуть больше одного фута. Все, кто его видел, хвалили его бороду, и старик очень этим гордился.

Однажды старик прогуливался у своего порога, и мальчик из соседнего дома, увидев его бороду, с любопытством спросил: «Дедушка, у вас такая длинная борода, а когда вы ложитесь спать, вы кладёте её под одеяло или оставляете снаружи?» Услышав этот вопрос, старик действительно не смог ответить, потому что никогда не задумывался над этим.

Вечером, когда пришло время ложиться спать, старик, лежа в постели, вдруг вспомнил вопрос мальчика, заданный днём. Сначала он положил бороду снаружи одеяла, но почувствовал себя очень неудобно; потом он засунул бороду под одеяло, но и это вызывало какое-то неописуемое чувство дискомфорта. Так старик то вытаскивал бороду, то засунул её обратно, ворочался всю ночь, но так и не смог найти удобного положения. Старик был очень озадачен: как же раньше, когда он ложился спать, он клал бороду — снаружи одеяла или под ним? Он не мог заснуть.

На следующее утро, выходя из дома, старик случайно встретил того самого мальчика из соседнего дома и сердито сказал: «Это все из-за тебя — из-за тебя я всю ночь не спал». Услышав это, мальчик остался в полном недоумении…

Как говорится, всем на угоду не угодить. Если слепо доверять другим и жить под давлением чужих слов, то можно утратить себя, во всём начинать переживать и бояться, целый день пребывая в тени других людей, слишком заботясь об отношении начальника, взглядах босса, комментариях коллег и мнениях окружающих. Какой смысл в такой жизни? Человек с широким кругозором — это обязательно человек, живущий в своём собственном мире.

Есть такая история: один известный художник написал очень красивую картину, выставил её на улице и прикрепил к ней записку: «Если зритель считает, что в этой картине есть недостатки, просьба отметить их на картине».

В результате картина оказалась исписана пометками, и практически ни один её фрагмент не остался без критики.

Через несколько дней художник снова нарисовал такую же картину и выставил её на обозрение. Однако на этот раз его надпись отличалась от прежней: он попросил каждого зрителя отметить те места, которые им понравились больше всего.

Когда он снова забрал картину, то увидел, что она снова была исписана отметками. Но на тех местах, которые раньше подвергались критике, теперь стояли отметки одобрения.

Из этого видно, что у каждого человека на одну и ту же вещь есть своё мнение — так обстоит дело и с красотой, и с уродством. Если мы всегда будем воспринимать чужие придирки как отрицание себя и сознательно или бессознательно пытаться измениться, то наша жизнь станет невыносимо тяжёлой. Почему бы не жить с более открытым сердцем? Каждый из нас — главный герой своей жизни. Независимо от того, что говорят другие и как они смотрят на нас, если мы сами чувствуем себя счастливыми и не мешаем другим, нет нужды придираться ко всему и зацикливаться на этом. Слишком заботясь о чужих словах и взглядах, мы лишь лишаем себя жизненного пространства и даже становимся «бесприютными», лишенными радости и счастья. Раз так, давайте будем более великодушными, будем жить по-своему, расширим горизонты, не будем идти против собственного сердца из-за чужих слов и взглядов, будем уважать свой образ жизни и делать то, что действительно хотим. Только так мы сможем достичь состояния радости и свободы и наполнить свою жизнь качеством и ценностью!

# В мире нет несчастных людей, есть только сердца, не желающие быть счастливыми

Причина того, что в нашей жизни так много печали и забот, заключается не в том, что на нас обрушилось столько несчастий и бедствий, а в том, что наше собственное сердце не хочет выбирать радость. Если сердце всегда переполнено тоской и печалью, если в нем больше нет прекрасных ощущений и стремления к жизни, то любая яркая вещь будет казаться серой; напротив, если сердце всегда наполнено радостью и счастьем, то даже при густых тучах вы будете радоваться предвкушению радуги, которая появится после дождя и ветра.

Очевидно, что в мире нет несчастных людей, есть только сердца, не желающие быть счастливыми. Вся печаль и вся радость находятся в наших сердцах, и если мы хотим наполнить своё сердце радостью, нам сначала нужно избавиться от некоторых из тех страданий, которые уже в нём есть.

Мы все наверняка помним ту лягушку, которая только и умела, что сидеть на дне колодца и смотреть на небо, и даже в детстве смеялись над её тупостью. Однако, постепенно взрослея, мы сами время от времени, не замечая того, бросаемся на дно колодца печали. Те желания, которые не сбылись, те блага, которых не удалось обрести, те обиды, которые мы когда-то пережили… Все это делает отверстие нашего колодца все уже и уже, и мы не думаем о том, чтобы выпрыгнуть наружу. Но как же, зацикливаясь на этом, увидеть то бескрайнее голубое небо, скрытое за краем колодца?

Один мудрец однажды сказал: «Я — хозяин своей судьбы, я властелин своего духа». Действительно, только ты сам решаешь, будет ли твоя жизнь полна печали или радости. Если ты считаешь, что жизнь полна страданий и горестей, то она не будет радостной и станет ещё хуже из-за твоего негативного отношения. Напротив, если ты считаешь, что никакие невзгоды не могут повлиять на твою внутреннюю радость, то своими усилиями ты сможешь наполнить жизнь солнечным светом и улыбками.

Один мой друг рассказал о следующем случае из своей жизни:

Однажды после работы он ехал домой на автобусе. В салоне было много людей, проход был забит стоящими пассажирами. Перед ним стояла пара влюбленных. Спина девушки выглядела очень привлекательно: она была высокой и стройной; волосы у неё были окрашены в самый модный золотисто-желтый цвет; на ней было самое модное в то время платье на бретельках, открывающее изящные плечи — типичная городская девушка: модная, авангардная, сексуальная. Девушка и её парень стояли очень близко друг к другу, что-то шепчась, а девушка время от времени издавала радостный смех, что привлекало к ним взгляды многих пассажиров. В глазах всех, казалось, читалась зависть, но в то же время мой друг заметил в них и удивление — он догадался, что, вероятно, девушка была просто слишком красива!

Позже девушка и её парень, видимо, заговорили о фильме «Титаник», и девушка тихонько запела его главную песню. У неё был прекрасный голос, и она очень точно передала всю меланхолию этой песни; хотя она просто напевала, в её пении была особая трогательная сила. Друг подумал: «Наверное, только достаточно счастливые и уверенные в себе люди могут так беззаботно петь и смеяться в толпе». От этой мысли у него в душе защемило: когда же такой человек, как он, с изнутри и снаружи крайне угрюмый и беспомощный, сможет обрести такое счастье, не обращая внимания на окружающих?

По счастливой случайности он вышел на той же остановке, что и та пара, и это дало ему возможность взглянуть на лицо девушки. Но когда он быстрыми шагами догнал их и обернулся, чтобы посмотреть, он остолбенел и понял, почему пассажиры в вагоне мгновением ранее смотрели на неё с таким изумлением. Он увидел лицо, изуродованное ожогами, и слово «шокиру-

ющее» для его описания было отнюдь не преувеличением! Друг вдруг удивился: оказывается, даже такая девушка может быть настолько счастлива!

Видите ли, вся радость и вся печаль находятся только в наших сердцах, и управляет нашей душой не Бог, а мы сами. Даже если жизненные испытания оставляют на нас множество шрамов, наше сердце по-прежнему может быть полно радости. Пространство души безгранично, оно может вместить всё на свете. Но в этом безграничном пространстве есть замок, определяющий печаль и радость: если вы слишком рано наполнили его излишней печалью и не хотите больше открывать дверь своего сердца, чтобы выпустить эту печаль наружу, то ничто из всего того добра и красоты, что есть в мире, не сможет туда проникнуть.

На самом деле сущность жизни подобна стакану бесцветной и безвкусной воды, которую вы можете приправлять по своему усмотрению. Если вы решите добавить в него немного соли, он станет соленым; если вы решите добавить немного сахара, он станет невероятно сладким. То, каким будет вкус, зависит исключительно от вашего настроения. Как гласит одна пословица: «В жизни никогда не бывает недостатка в красоте, не хватает лишь глаз, способных ее увидеть». Точно так же в жизни нет ничего, что могло бы лишить нас радости, просто мы не хотим искренне чувствовать эту радость.

Чтобы обрести счастье, нужно всегда помнить: жизнь может быть ужасной, но мы можем выбрать не злиться, и наше сердце может всегда оставаться радостным. Шупенгауэр говорил: «Людей влияют не сами события, а их отношение к ним». Поэтому не нужно постоянно жаловаться на свою неудачу, и не стоит постоянно винить окружающих и обстоятельства в том, что всё так плохо — всё хорошее и плохое зависит от нашего настроя. Вы можете превратить свою жизнь в ад, а можете — в рай; право выбора принадлежит вашему сердцу. Если у вас позитивный настрой и широкий кругозор, то, какие бы неприятности ни случились, вы всегда сможете найти выход из ситуации и наполнить свою жизнь красотой и надеждой.

Маркс говорил: «Самоуничижение — это ядовитая змея, которая вечно разъедает и гложет душу, высасывая из неё свежую кровь и вливая в неё яд мизантропии и отчаяния».» Иногда человек неизбежно теряет себя в бедствии, не находя выхода для души, но ни в коем случае не следует отчаиваться. Цюй Юань, Лао Шэ, Хемингуэй… Эти люди, обладавшие богатым жизненным опытом и выдающейся мудростью, если бы смогли преодолеть внутреннее недовольство, смело встретить жизнь и победить тьму, возможно, оставили бы в истории человеческой культуры гораздо больше шедевров. Но они выбрали отчаянный уход из жизни, оставив после себя глубокое сожаление. А Бетховен, не поддавшийся судьбе, смог решительно воскликнуть: «Я хочу схватить судьбу за горло — она мнит, что заставит меня подчиниться, но это абсолютно невозможно. Жизнь так прекрасна, пусть я проживу тысячу жизней!»

Да, жизнь так прекрасна! Даже если мы и не сможем прожить тысячу жизней, мы должны, по крайней мере, сделать нашу единственную жизнь лучше и счастливее — только так мы не зря проживем этот один раз на земле!

# Не поддавайтесь плохим эмоциям

Жизнь непредсказуема — это и несчастье, и удача, ведь она дарит нам надежду и мужество для борьбы. На самом деле каждый из нас хочет, чтобы его ценили и уважали, но порой неизбежно сталкивается с насмешками и отчуждением. Жизнь дарит нам радость, но при этом приносит и много болезненных переживаний. Как нам справляться с этими страданиями и заботами? С пессимизмом и гневом, обвиняя судьбу, или с спокойствием и широтой духа?

Когда нас настигают неприятности, настроение каждого из нас, несомненно, страдает: мы становимся нестабильными эмоционально и теряем душевное равновесие. В таком душевном состоянии не только значительно снижается эффективность работы и учебы, но это может также повлиять на окружающих. У всех нас, наверное, был подобный опыт: когда у другого человека плохое настроение или он раздражён, при общении с ним мы можем поддаться его эмоциям и сами стать раздражительными. Кто-то за рубежом создал по этому поводу серию комиксов с остроумной интерпретацией:

Один мальчик, находясь в плохом настроении, встретил на улице щенка и сильно пнул его; щенок, получив удар, в панике убежал; испугавшись без причины, он, увидев босса в костюме и кожаных туфлях, начал яростно лаять; босс, и без того в плохом настроении, ещё больше разозлился, придя в компанию, схватил свою секретаршу и устроил ей громкую сцену; Вернувшись домой, секретарша выплеснула всю свою злость на ничего не подозревающего мужа; на следующий день этот муж, который был учителем, поступил точно так же и жестоко отчитал одного из своих нерадивых учеников; в результате этот отчитанный ученик, то есть тот самый мальчик, который ранее пнул щенка, снова вернулся домой в плохом настроении; по дороге домой он снова встретил ту же собачку и, не говоря ни слова, снова пнул её ногой…

Это и есть «заражение эмоциями», которое очень часто встречается в жизни: оно означает, что плохое настроение одного человека может повлиять на хорошее настроение нескольких окружающих.

На самом деле, разве есть в жизни люди, которые делают что-то специально для того, чтобы разозлиться? Стоит просто смотреть на вещи с более широким взглядом, быть великодушнее, не замыкаться в себе и не позволять тому, что нам нравится, становиться препятствием на пути к счастью. Разве не лучше с радостью проживать каждый день, чем злиться? К тому же, злиться — это, по сути, наказывать себя за чужие ошибки, а это — как же невыгодное поведение!

Плохое настроение других влияет на нас, а наше плохое настроение, в свою очередь, влияет на других — этот порочный круг не приносит пользы ни нам, ни окружающим. Напротив, если во всём проявлять терпение и сдерживать гнев с помощью терпимости, это не только поможет вам обрести душевное равновесие и наполнить сердце солнечным светом, но и позволит другим «заразиться» вашим хорошим настроением и тоже стать счастливее. Разве не лучше, когда все счастливы, чем когда все злятся?

Один мой друг рассказал такую историю из собственной жизни, которая заставляет задуматься:

Однажды я стоял у прилавка в ювелирном магазине, положив рядом сумку с несколькими книгами. Пока я выбирал украшения, к прилавку подошел элегантно одетый, представительный мужчина. Чтобы не загораживать ему обзор, я вежливо отодвинул свою сумку. Однако этот человек внезапно гневно уставился на меня и заявил, что он честный человек и ни за что не украдет мою сумку. Почувствовав себя оскорбленным, он с силой захлопнул дверь и вышел из ювелирного магазина.

Непонятно, почему на меня так накричали, и я тоже очень разозлилась: я действовала из лучших побуждений, а меня приняли за какую-то дуру! У меня уже не было настроения смотреть на ювелирные изделия, и я вышла на улицу, чтобы сесть за руль и поехать домой.

Машины на дороге напоминали огромную и неповоротливую гусеницу, медленно ползущую вперед. Глядя на машины спереди, сзади и по бокам, я злилась: откуда столько машин! Откуда столько отвратительных водителей, которые вообще не умеют водить! Этот парень едет так медленно — где он учился водить? Надо бы лишить премии его инструктора…

Потом я одновременно с большим грузовиком подъехал к перекрёстку. Я подумал: «Этот парень, полагаясь на размер своей машины, наверняка прорвётся вперёд». Когда я инстинктивно приготовился сбавить скорость, чтобы уступить дорогу, грузовик первым замедлился, водитель высунул голову из окна, помахал мне рукой, давая знак проехать первым, и на его лице сияла открытая, радостная улыбка. Когда я проехал перекрёсток, всё моё недовольство внезапно испарилось…

Мужчина в ювелирном магазине, не знаю откуда, набрался гнева и заразил меня этим плохим настроением; под влиянием этого настроения мир в моих глазах наполнился враждебностью. И только когда я увидел лучезарную улыбку водителя грузовика, он своим хорошим настроением развеял мою враждебность и вернул мне радостное настроение.

Из этого видно, что радостное и веселое настроение оказывает на человека положительное воздействие и благотворно сказывается на здоровье; а вот переживания и негативные эмоции оказывают на человека отрицательное влияние. Поэтому очень важно не поддаваться влиянию плохих эмоций и сохранять хорошее настроение. Столкнувшись с неприятностями в жизни, мы должны научиться успокаивать себя, научиться «превращать вражду в мир», не позволяя незначительным мелочам портить настроение. Только так мы сможем избавиться от беспокойств и обрести больше радости в жизни.

Как же не поддаться «заражению» плохими эмоциями? Главное — укреплять свой характер и работать над своим душевным состоянием, быть более рациональным и терпимым, осознавая, что злиться из-за мелочей не стоит, ведь это вредит здоровью. «В гармоничной семье все процветает, а жизнь течет спокойно и долго»; «Пока человек жив, хлеб всегда найдется»; «Улыбнись — и на десять лет помолодеешь, огорчись — и седеешь»… Это не просто шутливые поговорки, а высказывания, имеющие под собой научное обоснование в психологии.

Исследования психологов показывают, что когда человек находится в хорошем настроении, его организм выделяет больше «человеческого кофе» — эндорфинов, что дарит ощущение счастья и способствует поддержанию физического и душевного здоровья. Поэтому, когда вы чувствуете, что плохое настроение других может повлиять на вас, лучше удалиться из места, вызывающего раздражение, или отойти от собеседника. Если гнев уже взял верх, то в этот момент даже взгляд или одно слово могут стать поводом для ссоры. Поэтому, согласно «Тридцати шести стратегиям», лучший выход — уйти: покиньте место происшествия, чтобы сохранить ясность ума. Возможно, успокоившись, вы поймете, что на самом деле это не такая уж большая проблема и совершенно не стоит из-за этого злиться и наносить вред своему здоровью.

Живите полноценной жизнью, не позволяйте негативным эмоциям окружающих влиять на ваше собственное настроение. Научитесь с терпением относиться к людям и событиям вокруг, контролируйте свои эмоции и не становитесь их пленником — тогда каждый день вашей жизни будет наполнен солнечным светом и радостью.

# Не стоит беспокоиться о том, что вы не можете контролировать

Карнеги однажды сказал: «Если мы не получаем того, чего хотим, лучше не позволять беспокойству и сожалению омрачать нашу жизнь; давайте простим себя и научимся быть более широкими взглядами».

Лао-цзы также говорил: «Человек следует земле, земля следует небу, небо следует Дао, Дао следует природе». В нашей жизни происхождение и развитие любого явления подчиняются естественному порядку вещей. Поскольку некоторые вещи мы не можем контролировать, не стоит из-за этого бесконечно переживать; лучше научиться приспосабливаться и следовать естественному ходу вещей.

В жизни девять из десяти вещей идут не так, как нам хотелось бы. Мы никогда не сможем полностью контролировать каждое событие в жизни — например, рождение, старение, болезни и смерть, неудачи и поражения, взлеты и падения фондового рынка, цунами и землетрясения, а также различные бедствия и т. д. Однако мы можем выбирать свое настроение. Мы часто думаем, что какая-то неприятная ситуация вызывает у нас определённые эмоции, но американский психолог Эллис считает, что на самом деле на наши эмоции влияют не сами неприятности, а наши внутренние мысли, или, иными словами, наш внутренний настрой. Поэтому не стоит возлагать всю вину за свои переживания на текущие события, людей и отношения — о том, что находится вне нашей власти, просто не стоит расстраиваться. Как только мы научимся быть спокойными и принимать всё с душевной широтой, подобной океану, вы обнаружите, что ваше отношение к жизни с этого момента изменится.

В жизни наше настроение всегда склонно меняться в лучшую или худшую сторону в зависимости от того, как складываются обстоятельства. Хотя настроение и зависит от внешних событий, оно, в конце концов, субъективно и поддается контролю нашей воли.

Одна пожилая женщина узнала, что у неё тяжёлый нефрит, но она не испугалась и не стала сидеть у баночки с лекарствами, ожидая смерти. Она сказала: «Я хочу жить, хочу жить полноценной жизнью». Она знала, что хорошее настроение — лучшее лекарство от болезни, и поэтому стала искать радости повсюду. Она любила танцевать, поэтому вступила в танцевальный коллектив для пожилых людей, каждый день ходила в ближайший парк, чтобы танцевать и репетировать номера, а также участвовала в различных выступлениях. Как только она начинала танцевать, она забывала о своей болезни и чувствовала, как всё её тело и душа обретают легкость. Когда человек потеет, это ускоряет кровообращение в организме, что благотворно сказывается на здоровье почек и способствует их защите. В результате через несколько месяцев она прошла обследование в больнице, и врачи с удивлением обнаружили, что её почечный воспаление полностью прошло.

Маркс говорил: «Хорошее настроение лучше тысячи лекарств снимает физическую усталость и боль». Древний ученый Дун Чжуншу также говорил: «Добродетельный человек… не знает алчности и чист душой; когда сердце спокойно, он не теряет справедливости и берет лучшее от неба и земли, чтобы питать свое тело». То есть способность сохранять хорошее настроение и радостный дух, с пониманием относясь к событиям, которые мы не можем контролировать или изменить, благотворно сказывается на здоровье и долголетии. Мы не в силах предотвратить некоторые события, такие как болезни или несчастья, но мы можем изменить своё настроение, уменьшить вред, наносимый нам несчастными случаями, и способствовать тому, чтобы дела развивались в благоприятном направлении.

Однажды один мужчина после работы собирался возвращаться домой. Он сначала хотел взять такси, но заметил, что у дороги стояло много мотоциклов. Узнав цену, он обнаружил,

что поездка на мотоцикле обойдется намного дешевле, чем на такси, и поэтому решил доехать до дома на мотоцикле.

К сожалению, на полпути мотоцикл, на котором ехал мужчина, столкнулся с легковым автомобилем, и его отбросило далеко в сторону. После оказания неотложной медицинской помощи ему ампутировали правую ногу.

Узнав об этом, друзья пришли навестить его, надеясь, что он проявит силу духа и не будет слишком переживать. Однако, когда все собрались в палате, они обнаружили, что мужчина не выглядел опечаленным ни в малейшей степени, а спокойно болтал и шутил с ними.

Друзья решили, что он, наверное, так сильно переживает, что у него начались проблемы с психикой, и тогда один из близких друзей осторожно спросил: «Тебе совсем не грустно?»

Мужчина по-прежнему улыбался и ответил: «Когда я узнал, что лишился ноги, честно говоря, мне очень хотелось громко заплакать, и я сильно пожалел, что в тот день ехал домой на мотоцикле. Но потом я понял: раз несчастье уже случилось со мной, то сколько бы я ни грустил и ни сожалел, это ничего не изменит — факт потери ноги останется фактом. К тому же, слава Богу, я потерял только ногу, а не жизнь, и этого уже достаточно, чтобы считать себя счастливчиком. Как же я могу не жить с радостью?»

Когда происходят вещи, которые мы не можем контролировать, мы должны сначала признать их существование, и только тогда у нас появится возможность принять их и изменить свою жизнь к лучшему. Это позитивная жизненная стратегия. Жизнь — это череда побед и поражений, и никто из нас не может предсказать будущее, поэтому нам не нужно сожалеть, вздыхать, злиться или винить судьбу за то, что уже произошло. Результаты прошлых ошибочных решений сегодня уже невозможно исправить, и вместо того, чтобы упорно цепляться за боль, лучше проявить терпимость к себе и спокойно принять реальность.

«Надо с радостью признавать, что дела обстоят именно так».» — сказал американский философ и психолог Уильям Джеймс. «Способность принять произошедшее — это первый шаг к преодолению любых сопутствующих несчастий». Подобно тому, как ива выдерживает ветер и дождь, а вода подстраивается под любую емкость, мы тоже должны с открытым сердцем принимать все необратимые факты, воспринимать их как объективную реальность и как можно скорее адаптироваться к ним, веря, что с открытым сердцем придет счастье, и тогда все повороты жизни будут в наших руках.

# Скажите себе: «В этом нет ничего страшного», — не стоит злиться ни на что

В жизни многие наши тревоги на самом деле являются лишь надуманными беспокойствами. Мир изначально непостоянен и не имеет окончательных ответов: если смотреть на него с оптимизмом, он хорош; если смотреть с пессимизмом, он плох. Пока в сердце есть надежда, нет безысходных ситуаций, и ничто не стоит того, чтобы мы из-за этого бесконечно раздражались. Поэтому совершенно нет необходимости терять хорошее настроение из-за мелочей, нарушать привычный ритм жизни из-за пустяков и тем более наносить вред здоровью из-за мелких неприятностей. Платон однажды сказал: «Ничто в жизни человека не стоит того, чтобы о нем беспокоиться. Преодолев одно поражение, ты на один шаг приближаешься к самосовершенствованию».

Жили-были одна женщина, которая особенно любила злиться из-за мелочей. Поэтому она обратилась к одному дзенскому мастеру с просьбой поговорить с ней о дзен и разъяснить ей суть вещей, чтобы расширить её кругозор. Выслушав её рассказ, мастер, не сказав ни слова, отвел её в дзенскую комнату и запер там.

Женщина пришла в ярость, начала топать ногами и ругаться. Она ругалась долго, но дзен-мастер не обращал на неё внимания. Женщина снова начала умолять, но дзен-мастер по-прежнему игнорировал её. Наконец женщина замолчала. Дзен-мастер вышел к двери и спросил её: «Ты всё ещё злишься?» Женщина ответила: «Я злюсь только на себя, как я могла так поверить тебе?» «Как может тот, кто не прощает даже самого себя, обрести душевное спокойствие?» Сказав это, дзен-мастер снова ушёл.

Через некоторое время дзенский мастер снова спросил её: «Ты всё ещё злишься?» «Уже нет», — ответила женщина. Дзенский мастер спросил: «Почему?» «Злиться всё равно бесполезно», — ответила женщина. «Твой гнев заперт в сердце, он не улетучился, и когда он вырвётся наружу, он будет ещё сильнее», — сказал дзенский мастер и снова ушёл.

Когда дзенский мастер в третий раз подошёл к двери, женщина сказала ему: «Я больше не злюсь, потому что это не стоит того». Дзенский мастер улыбнулся и ответил: «Ты ещё понимаешь, стоит это того или нет — значит, в твоём сердце всё ещё есть мерки, и корень гнева остался».

Когда фигура дзенского мастера стояла у двери на фоне заходящего солнца, женщина спросила его: «Мастер, что такое гнев?» Женщина наконец прозрела.

Зачем вообще злиться? Гнев — это то, что выдыхает другой человек, а ты принимаешь в свой рот; проглотив это, тебе станет тошно; гнев — это также наказание себя за собственную глупость чужими ошибками. Закат золотой, луна серебряная, а счастья и радости жизни и так не хватает, чтобы насладиться ими в полной мере — где же тут еще найдется лишнее время на гнев? Спросите себя: когда время пройдет и обстоятельства изменятся, кто же будет держать эти мелочи в сердце? Поэтому, когда мы сталкиваемся с неприятностями или ситуациями, вызывающими раздражение, стоит сказать себе: «Это ерунда», ведь ничто не стоит того, чтобы мы из-за этого расстраивались или злились. Во всем нужно смотреть на вещи с широким взглядом, не позволяя мелочам стать препятствием на пути к счастливой жизни. Разве не лучше с радостью прожить каждый день, чем злиться?

Настоятель одного монастыря очень любил орхидеи и выращивал их много. Однажды, отправляясь в путешествие, он поручил своим ученикам тщательно ухаживать за орхидеями, и те с большой осторожностью заботились о них. Но как раз перед возвращением настоятеля один из учеников случайно задел подставку для цветов, и все орхидеи упали на пол, разлетевшись в разные стороны. Все боялись, что настоятель вернётся и будет ругать их, и с трепетом

ждали его возвращения. Но когда настоятель увидел разбитые орхидеи, он не стал упрекать учеников. Кто-то спросил: «Почему?» Он ответил: «Я выращиваю орхидеи, во-первых, чтобы почитать Будду, во-вторых, чтобы украсить окружающую обстановку, но ни в коем случае не для того, чтобы злиться».

В жизни мы тоже поступаем так, чтобы достичь определённой цели, но единственная цель, которой мы не хотим достигать, — это злиться. Раз так, зачем же тогда обязательно злиться? На самом деле, если хорошенько подумать, ничто из происходящего не является чем-то страшным: что с того, что не повысили зарплату? Что с того, что не повысили в должности? Разве раньше мы не жили так же? Разве мы не могли жить и работать счастливо, несмотря ни на что? Почему же сейчас нужно из-за этого злиться?… К тому же в жизни и так есть и ровные широкие дороги, и извилистые тропинки; мы просто в данный момент оказались на извилистой тропинке, но это не значит, что отныне мы навсегда распрощаемся с ровными дорогами. Если мы сможем сделать шаг назад, посмотреть на вещи шире и рассмотреть проблему с новой точки зрения, то обнаружим, что на самом деле многие вещи не оказывают большого влияния на нашу нормальную жизнь и не обязательно требуют, чтобы мы злились из-за них. Мы всегда сосредотачиваемся на каких-то проблемах и тревогах, чрезмерно преувеличиваем их, в результате чего не только не можем успокоиться, но и убеждаемся, что злиться — это правильно. Если же мы попробуем расслабиться, проявить сочувствие или простить тех, кто вызвал у нас раздражение, то таким образом сможем не только сохранить внутреннее равновесие, но и избежать того, чтобы брать на себя чужие ошибки и лишать себя счастья.

Американский эксперт по изучению стрессовых реакций Ричард Карлсон говорит: «80 % нашего раздражения мы вызываем сами». Карлсон сводит методы предотвращения волнений к следующим словам: «Успокойтесь! Признайте, что жизнь несправедлива. Никто не идеален, и ничто не идет по плану». А золотое правило решения проблем, предложенное Ричардом Карлсоном, гласит: «Не позволяйте мелочам вести вас за нос».

Жизнь коротка, поэтому не стоит больше зацикливаться на мелких и незначительных житейских мелочах — тратить на них своё время и силы просто не стоит. Известный британский писатель Дизраэли однажды сказал: «У того, кто злится из-за мелочей, жизнь коротка». Если вы по-настоящему поймёте глубокий смысл этих слов, то перестанете злиться из-за вещей, не заслуживающих внимания.

Хорошее настроение, открытое сердце и оптимистичный характер — вот одни из источников счастья. Столкнувшись с затруднениями и огорчениями, повторяйте себе несколько раз: «Это ерунда», — и вы поймете, что на самом деле в этом нет ничего страшного. Кто-то однажды сказал: «Счастье — это травинка, её не нужно везде искать». Сидеть в тишине, наслаждаться чаем, читать книги, петь песни, слушать дождь — всё это радости жизни. Только активно погружаясь в эти радости, можно каждый день обретать своё собственное счастье.

# Тренируйте умение «закрывать один глаз»

В общении с людьми не стоит быть циничным и относиться к жизни как к игре, но и не следует быть слишком строгим и слепо придерживаться своих принципов. Если суметь проявить немного терпимости, открыв глаза, чтобы созерцать красоту мира, и закрыв их, чтобы забыть о его безысходности, а к некоторым вещам относиться по принципу «на одно глаз закрыть, на другое открыть», — вот тогда можно сказать, что жизнь прожита в полной мере. Древние говорили: «В слишком чистой воде нет рыбы, а у слишком придирчивого человека нет друзей». Жизнь и так не идеальна, и если быть слишком серьёзным и упрямым, не терпеть ни малейшего недостатка, то вокруг будет слишком много вещей, которые не укладываются в голове. Никто не идеален, и если вы предъявляете к другим слишком жёсткие требования, любите вычёркивать их мелкие недостатки и бесконечно их преувеличивать, не терпите ни малейшей ошибки, то никто не захочет с вами общаться. Человек, который слишком придирчив, легко отгораживает себя от общества.

В жизни бывает так: то, что на первый взгляд кажется ровным, на самом деле не всегда таково; во многих вещах, которые кажутся чистыми невооруженным глазом, под микроскопом можно обнаружить множество бактерий. Очевидно, что если мы всегда будем смотреть на окружающих людей и события через «лупу» или «микроскоп», то неизбежно будем видеть повсюду неровности, повсюду недостатки, повсюду причины для недовольства и раздражения. В то же время такое поведение приведет к тому, что окружающие не будут нас принимать, и мы начнем ощущать, насколько сложно общаться с людьми.

На самом деле, будь то личное поведение или общение с окружающими, нам совершенно не нужно относиться ко всему слишком серьёзно; лучше научиться «закрывать один глаз», не придираться ко всему и не быть слишком расчётливым — это, напротив, лучший способ ладить с миром.

В 1401 году во Флоренции (Италия) был объявлен конкурс на создание резьбы для бронзовых дверей, в котором провалился известный скульптор Брунеллески. Однако он не зациклился на этом, а спокойно принял поражение и переключился на изучение конструкции круглых куполов с двойной оболочкой, в результате чего в конечном итоге стал выдающимся архитектором.

После того как мадам Кюри впервые получила Нобелевскую премию, некоторые распространили сенсационные слухи о том, что её научные результаты были плагиатом. Мадам Кюри была в отчаянии, но впоследствии она успокоилась, сделала вид, что «ничего не замечает», не обращала внимания на эти слухи и не отвечала на них, а вместо этого погрузилась в научную работу, чтобы разбить коварные замыслы завистников. Когда она во второй раз получила Нобелевскую премию, мадам Кюри вновь прославилась на весь мир. Тогда те, кто когда-то клеветал на неё, почувствовали сильный стыд, а некоторые даже сами обратились к мадам Кюри с просьбой о прощении.

Когда вы «закрываете один глаз» на некоторые вещи, это означает, что вы должны научиться «отпускать» — с этой точки зрения «незаметчивость» перестает быть глупостью, а становится душевным спокойствием и широтой взглядов, а также некой непринужденностью, выражающейся в поговорке «сделай шаг назад — и перед тобой откроется бескрайний простор». Конечно, это не значит, что мы должны плыть по течению и пренебрегать принципами, а означает, что не стоит слишком придираться к мелочам, не имеющим отношения к общему делу, и лучше относиться к ним с терпимостью и великодушием. Каждый из нас иногда совершает ошибки, и когда мы открываем своё сердце и перестаём обращать внимание на мелкие недостатки других, мы обнаруживаем, что на самом деле эти недостатки вовсе не являются проблемой и не стоят того, чтобы злиться из-за них.

Злиться и придираться к своим близким и друзьям — это причинять боль; злиться и придираться к незнакомцам — это трата энергии; злиться и придираться к тем, кто уступает вам по уровню, — это опускаться до их уровня; а самое глупое — это злиться и придираться к самому себе. В этом мире, если вы не можете проявить терпимость к себе, на чью терпимость вы тогда можете рассчитывать?

Поэтому нам нужно с открытым сердцем принимать как уродство, так и красоту этого мира, и с такой же широтой духа относиться к каждому человеку. Во всех делах стоит поставить себя на место другого, научиться понимать чужие трудности, быть более терпимым к людям и стремиться к гармонии в отношениях — тогда вы обретете больше радости и счастья.

То же самое касается и отношений в жизни. Будь то родственные, дружеские или любовные связи, нам не мешает «закрыть один глаз и открыть другой»: открытым глазом ощущать теплоту мира, а закрытым — взращивать более глубокие чувства. «Один глаз открыт, другой закрыт» — это позволяет сохранить прежние чувства, не причиняя друг другу ненужной боли. Иногда собеседник может обмануть вас из благих намерений, но в конце концов вы обязательно узнаете правду. В этот момент ни в коем случае не стоит сразу разоблачать его или высказывать упреки, ведь если бы он не заботился о вас, зачем ему было бы обманывать? Самый мудрый выход — сделать вид, что вы ничего не знаете. Даже если собеседник понимает, что вы уже знаете правду, это, напротив, сблизит вас, ведь он поймет, что вы заботитесь о нём. Ведомые духом терпимости, мы не будем бездумно срывать эту завесу тайны, а будем с тёплой улыбкой проживать каждый последующий день.

В жизни вы можете быть руководителем или рядовым сотрудником; поступки других могут вызывать у вас недовольство или быть чередой ошибок. В таких случаях также нужно практиковать искусство «закрывать один глаз», чтобы «смотреть сквозь пальцы». Это не только продемонстрирует вашу великодушие, но и даст собеседнику хорошую возможность исправить свои ошибки, а также позволит по-настоящему помочь ему.

В общем, у всего на свете есть своя тёмная сторона, и если мы будем относиться к ней с обычной терпимостью, спокойно закрывая один глаз, то увидим совершенно иной мир.

# Не принимайте всё так близко к сердцу — всё не так плохо

Причина, по которой люди часто злятся, не могут отпустить ситуацию и испытывают недовольство реальной жизнью, кроется в сравнении. Представьте себе: если бы все люди носили одежду из листьев, разве вы бы злились из-за того, что у вас нет красивой одежды? Если бы электрическое освещение ещё не было изобретено, разве вы бы недовольствовали тем, что приходится зажигать свечи? Если бы телевизоры ещё не были широко распространёнными, разве вы бы придирались к тому, что у вас дома телевизор с задней проекцией или ЖК-телевизор?

Люди считают, что их жизнь недостаточно счастлива, в основном из-за неудовлетворённости. А причина, по которой мы постоянно злимся из-за того, что у нас слишком мало, заключается в том, что мы не сталкивались с ещё более тяжёлыми обстоятельствами. На самом деле, когда мы постоянно жалуемся на жизнь, нам следует поскорее напомнить себе, что всё не так уж плохо, что наша жизнь всё-таки счастливая и что у нас ещё много возможностей. Только расширив свой кругозор и взглянув на вещи с другой стороны, мы сможем не дать пессимистическим настроениям повлиять на нашу жизнь. Ведь всё могло бы быть гораздо хуже, а нынешнее положение дел уже достаточно, чтобы мы чувствовали благодарность и удовлетворённость.

Во время обрушения гражданского оборонительного сооружения левая нога одного мигранта, которому было за пятьдесят, оказалась зажатой под железобетоном.

Чтобы спасти ему жизнь, после более чем трёхчасовой операции врачи были вынуждены на месте ампутировать ему левую ногу. Эта мучительная сцена заставила всех присутствующих прослезиться.

На следующий день, когда журналист газеты пришёл в больницу, чтобы взять интервью у этого рабочего-мигранта, он обнаружил, что тот находится в отличном эмоциональном состоянии. Когда журналист спросил его, не огорчает ли его потеря левой ноги, рабочий-мигрант с оптимизмом ответил: «Когда я услышал, что мне придётся ампутировать ногу, я тоже испугался до полуобморочного состояния. Но потом подумал: только так можно спасти мою жизнь, и поэтому я смирился с этим! Поймите, по сравнению с теми товарищами по работе, которые погибли в этой аварии, мне повезло как нельзя больше — о чём же мне тут переживать!»

Эти простые слова раскрывают глубокую истину: не стоит считать, что с вами случилось самое страшное, ведь на самом деле ваше положение не так уж и тяжело по сравнению с другими, поэтому нет нужды из-за этого расстраиваться и без конца жаловаться.

Возможно, с нашей точки зрения, многие события в нашей жизни кажутся настоящими несчастьями: мы набрали высокие баллы, но поступили не в престижный вуз; у нас есть способности, но нам не удается найти своего «покровителя»; мы усердно трудимся, но повышение зарплаты и продвижение по службе так и не достаются нам… Поэтому мы часто сетуем на несправедливость судьбы и сокрушаемся о горестях жизни. Но дело в том, что как бы вы ни переживали и ни злились, ситуация от этого не изменится. Наоборот, это изменит только вас самих и вашу дальнейшую жизнь, заставив вас с чувством несправедливости, возмущения, боли и печали погрузиться в уныние, пока страдание не овладеет вами полностью. Другими словами: кроме того, что вы станете ещё более подавленными и раздражёнными, это не принесёт вам никакой пользы.

Раз уж текущую ситуацию изменить невозможно, лучше поскорее настроиться на позитивный лад, утешая себя оптимистичной мыслью «все не так уж плохо» и постоянно напоминая себе, что тебе повезло и ты счастлив.

Счастье в жизни человека никогда не имеет какого-то постоянного критерия. Возможно, ваше положение сейчас очень плохое, но вы ни в коем случае не в самом худшем положении, и ситуация ещё не дошла до отчаяния. Сейчас вам нужно настроиться на позитивный лад, обрести уверенность в жизни и изменить текущее положение дел — по крайней мере, не скатываться в ещё более ужасную ситуацию, чем та, с которой вы уже сталкивались.

Когда в нашу голову закрадываются мрачные мысли, будем сразу изгонять их, заменяя мыслями об удаче и счастье. Тогда, что бы ни случилось, в нашем сердце будет рождаться позитивный настрой на жизнь, который поможет нам справиться с любыми трудностями. Напротив, если вы будете постоянно повторять себе: «Эх, наверное, дела пойдут не слишком гладко», «Дела уже дошли до самого худшего», — мы сами создадим себе несчастье. Хотя вы и не имели такого намерения, зачастую дела складываются именно так, и ваши слова, как по волшебству, сбываются. Поэтому важно смотреть на вещи с оптимизмом, хранить в сердце чувство благодарности и надежду на лучшее.

Все еще злитесь на себя за то, что у вас ничего нет? Попробуйте напомнить себе: все еще не так плохо, я могу зарабатывать деньги своими трудолюбивыми руками; все еще жалуетесь на свою физическую инвалидность? Попробуйте напомнить себе: мне все-таки повезло, я, хотя и лишился одной ноги, у меня остались обе руки и мозг, и я по-прежнему могу думать и работать; все еще злитесь на себя за то, что у вас нет шанса пробиться? Попробуйте напомнить себе: я ещё не дошёл до отчаяния, я могу добиться успеха и пробиться вперёд благодаря усердному труду;… Зачастую счастье зависит только от нас самих, а позитивная мысль часто становится началом счастья и удачи. Ведь позитивный настрой порождает позитивные действия, а позитивные действия приводят к хорошим результатам.

Один мудрец однажды сказал: «Не жалуйтесь на то, что в жизни слишком много неудач. Даже если жизнь дарит вам одни отбросы, вы всё равно можете поставить их под ноги и взобраться на вершину мира».» Это действительно так: этот мир интересует только то, достиг ли ты определённой высоты, а не то, поднялся ли ты на плечи гигантов или на кучу мусора. Даже если ты сейчас находишься в затруднительном положении, обязательно постарайся успокоиться — дело ещё не дошло до такой степени, и, возможно, всё могло бы развиться ещё хуже, поэтому мы должны радоваться тому, что у нас ещё есть возможность начать всё сначала.

Помните: когда вы злитесь из-за текущего положения, чаще думайте о том, что «все еще не так плохо» и «у меня еще будет много шансов». В конце концов, путь нужно продолжать, и ни в коем случае нельзя из-за сиюминутной печали и разочарования упускать из виду другие пейзажи на этом пути.

# Глава 2. Широта духа и терпение - это счастье

Чтобы жить без огорчений, нужно уметь терпеть обиды; чтобы не злиться, нужно уметь контролировать свои эмоции. Терпимость — это высокая черта характера, и её величие заключается не только в признании себе подобных, но и в уважении к тем, кто отличается от нас. Терпимость по отношению к другим — высшая добродетель, а быть терпимым по отношению к себе — безграничное счастье.

# Уступчивость — это не слабость, а проявление величия духа

Уступчивость — это проявление великой мудрости и мужества, а также добродетель; она не придаёт значения сиюминутным выгодам и потерям, а с открытым сердцем и бескорыстной душой принимает других; перед лицом славы и позора, похвалы и порицания она не радуется и не огорчается, а сердце её спокойно, как вода.

Древние говорили: «Потерпи на мгновение — и ветер утихнет, волна успокоится; отступи на шаг — и перед тобой откроется бескрайнее море». Море вмещает сотни рек — величие в его вместительности; скала возвышается на тысячу жень — крепость в отсутствии желаний. Если бы Хань Синь в своё время не смог терпеливо перенести унижение, проходя под чужой ногами, он никогда бы не стал прославленным полководцем. Из этого видно: чтобы завоевать уважение других, нужно уметь с достоинством принимать поражение.

Уступчивость — это не слабость, не трусость и не некомпетентность, а проявление величия духа и широты взглядов. Мы живём в большом социальном коллективе, и между людьми неизбежно случаются ситуации, когда из-за минутного невнимания мы либо оскорбляем других, либо сами подвергаемся оскорблениям. Правильный подход заключается в следующем: если вы оскорбили кого-то, искренне и добровольно извинитесь; если вас оскорбили, проявите терпимость и великодушие, скажите «ничего страшного», чтобы все недоразумения растворились в словах «извините» и «ничего страшного», и вы снова обрели гармонию и дружелюбие.

Узколобым людям нужно научиться терпению, тщеславным — нужно научиться терпению, тем, кто ставит во главу угла выгоду, — нужно научиться терпению, а тем, кто имеет вспыльчивый характер, — тоже нужно научиться терпению. Каждый, кто живёт в коллективе, должен научиться терпению. Терпение способно погасить огонь гнева в сердце и растопить замерзшие реки. Обладая терпением, вы не будете грубым грубияном; обладая терпением, вы не будете опрометчивым мужиком; обладая терпением, небо станет ясным; обладая терпением, дорога станет безгранично широкой; обладая терпением, истинная человечность сможет проявиться в полной мере. Только научившись терпению и уступчивости, можно не злиться и не беспокоиться по пустякам, и таким образом достичь того, чтобы «широта духа позволяла принять то, что другим трудно принять».

На одном из рынков в США у китайской женщины был прилавок, который пользовался особой популярностью, что вызывало зависть у других продавцов. Поэтому все часто — то намеренно, то ненамеренно — сметали мусор у своих прилавков к прилавку этой китайской женщины.

Каждый раз эта китаянка добродушно улыбалась, не обращая на это внимания, и, напротив, сама убирала этот мусор в угол своего прилавка. Мексиканка, торговавшая по соседству, наблюдала за этим несколько дней и, не выдержав, спросила её: «Все подметают мусор к тебе, почему ты не злишься?»

Китаянка улыбнулась и ответила: «Чем больше мусора у моего входа, тем лучше у меня идут дела. Теперь каждый день ко мне приносят деньги, как я могу злиться? Посмотри, разве у меня дела не идут всё лучше и лучше?»

С тех пор этот мусор больше не появлялся перед прилавком китаянки. Своей терпимостью и уступчивостью она завоевала для себя гармоничные межличностные отношения.

Как видно, терпение — это не уступчивость и не слабость, а мудрый способ вести себя в жизни. Китайская женщина не ошиблась: столкнувшись с завистью со стороны других владельцев ларьков, она могла бы отстаивать свою правоту, но вместо этого выбрала терпение.

Представьте себе: если бы китайская женщина из-за этого вступила в ссору с соседями, это, скорее всего, подорвало бы репутацию её ларька и, как следствие, повлияло бы на её дела.

В работе и в жизни мы часто видим, как между коллегами, соседями, супругами и друзьями из-за мелочей возникают споры, которые перерастают в оскорбления, драки и даже судебные тяжбы. В итоге обе стороны терпят ущерб, никто не выигрывает, а выгоду получают только суд и адвокаты, а посторонние наблюдатели сожалеют об этом и считают, что так поступать совершенно не стоит. На самом деле, если бы все участники конфликта смогли успокоиться, проявить терпимость и взаимную уступчивость, то даже самое серьезное дело можно было бы урегулировать мирным путем.

Некоторые люди лишены духа терпения и терпимости именно потому, что ошибочно принимают терпение за слабость, боясь со временем превратиться в «мягкую цедру», с которой можно делать что угодно, и поэтому, даже будучи правыми, не уступают, а будучи неправыми, всё равно пытаются отстоять свою точку зрения. Особенно это касается некоторых молодых людей, у которых есть искажённое понимание слова «терпение»: каждый раз, когда речь заходит о терпении, они считают это проявлением слабости и неспособности. Большинство из них с детства избалованы и привыкли, что все вращаются вокруг них; как только они сталкиваются с несправедливостью или терпят неудачу, сразу же совершают неразумные поступки, совершенно не задумываясь о последствиях, не «трижды обдумывая, прежде чем действовать», реагируя на события импульсивно и руководствуясь эмоциями. Во время споров с другими они без раздумий начинают ругаться, поднимают руку на собеседника, устраивают неразбериху и никогда не сдерживают себя пословицей «Потерпи на мгновение — и буря уляжется; отступи на шаг — и перед тобой откроется широкий мир». В результате они часто попадают за решетку из-за каких-то мелочей.

На самом деле, «море вмещает все реки, и именно в терпении заключается величие»: умение уступать, когда это возможно, и относиться к другим с терпимостью — это не признак слабости или неспособности, а проявление высокого уровня воспитания и нравственных качеств человека, это скромность и великодушие, это гармоничное и сбалансированное психологическое состояние. В то же время умение уступать и проявлять терпимость — это вершина мудрости человека, это зрелость, приходящая с опытом жизни. Обладая таким душевным настроем, человек способен сохранять спокойствие, оказавшись в бедственном положении; а когда всё идёт гладко, он отвечает на лесть, аплодисменты и цветы лишь лёгкой улыбкой.

Человек, умеющий проявлять терпение и терпимость по отношению к другим, всегда своим спокойным и умиротворённым настроением исправляет поверхностные поступки окружающих, своей широтой духа принимает их неразумные действия и, в конечном итоге, своим неоспоримым успехом служит уроком для других. Поэтому можно сказать, что терпение — это проявление здравого смысла: мягкостью побеждать жёсткость, отступая — продвигаться вперёд; тот, кто умеет проявлять терпение, обязательно обладает твёрдой волей, высокими моральными качествами и психологической устойчивостью, а также непременно завоюет всеобщую поддержку и уважение. На жизненном пути, если уметь уступать на три шага, перед вами откроются безграничные возможности.

Сюнь-цзы сказал: «Джентльмен, будучи мудрым, умеет терпеливо относиться к недалеким; будучи знающим, умеет терпеливо относиться к невежественным; будучи эрудированным, умеет терпеливо относиться к поверхностным; будучи чистым, умеет терпеливо относиться к разнородному». Терпение и терпимость — это не только добродетель, но и способ вести себя в жизни. Если мы будем помнить древнее изречение «Слово „терпение“ — врата ко всем чудесам», наша жизнь станет на несколько долей более просторной и на несколько долей более гармоничной.

# Требовательность по отношению к другим свидетельствует лишь о твоём эгоизме

«Не предъявляйте чрезмерных требований к другим и тем более не будьте жестоки к себе — тогда счастье придет легко». Это знаменитая фраза известной писательницы Сюй Лу. Всего несколькими словами она раскрыла нам истинный секрет обретения счастья и избавления от беспокойств — не предъявлять чрезмерных требований к другим.

Под «придирчивостью», проще говоря, подразумеваются чрезмерно строгие требования. Поскольку речь идет о чрезмерно строгих требованиях к другим, естественно, что никто не захочет их принимать. Психологи отмечают, что бесконечные требования к другим, давление на них и подобные действия являются формой психологического насилия. Способность человека выдерживать нагрузки ограничена: как только такое давление достигает определенного уровня, за исключением крайне редких случаев, когда люди пассивно уклоняются от него, большинство людей, руководствуясь принципом «где угнетение, там сопротивление», ответит вам тем же. И какой бы ни был результат, он, несомненно, нежелателен для нас и может вызвать целую череду неприятностей.

Тем не менее, зачастую люди предъявляют к другим чрезмерно высокие требования. Например, идя пешком, они постоянно жалуются, что водители не проявляют достаточной заботы о пешеходах, находящихся в уязвимом положении; а когда сами едут в машине или за рулем, с гневом ругают пешеходов за несоблюдение правил. Стоя в очереди, когда впереди кто-то внезапно вклинивается, стоящие сзади очень недовольны и даже громко кричат: «Не вклинивайтесь!» А когда сами сталкиваются с длинной очередью, всегда ищут взглядом знакомые лица в надежде найти способ обойти очередь. Мы всегда хотим, чтобы другие следовали правилам, но при этом часто закрываем глаза на собственные проступки. Таких примеров можно привести бесчисленное множество. На самом деле такая строгость по отношению к другим является проявлением психологического эгоизма и узкомыслия; под влиянием этой психологии, когда мы потакаем себе и предъявляем высокие требования к другим, в отношениях между людьми и во всем обществе становится относительно мало терпимости.

На самом деле, подавляющее большинство людей, живущих в этом обществе, — обычные люди. Как обычные люди среди обычных людей, наличие некоторой доли эгоизма, выражающегося в снисходительности к себе и строгости к другим, вполне нормально, но мы не можем позволить этой психологии безудержно разрастаться и тем более доводить её до крайности. Ведь результатом такого разрастания и крайности зачастую становится повсеместная напряжённость, и в обществе наступает неспокойствие.

Многие факты доказывают: обида, вызванная чрезмерными требованиями к другим, часто приводит к ухудшению настроения у окружающих и снижению их активности. При этом она совершенно не способствует исправлению ситуации, требующей улучшения. Природа человека такова, что, совершив ошибку, он склонен винить только других, но ни в коем случае не себя. Однако мы должны понимать, что критика и упреки в адрес других, подобно домашним голубям, в конце концов всегда возвращаются к источнику. Мы должны понимать, что те, кого мы хотим исправить и осудить, будут защищаться и, в свою очередь, осуждать нас. Поэтому, когда мы обвиняем других из-за чрезмерных требований, необходимо помнить об этих заставляющих задуматься примерах.

Президент США Линкольн был человеком, умевшим ладить с людьми, однако в молодости он очень любил критиковать окружающих. Еще в юности, когда он жил в Бэй-Вэлли, штат Индиана, он не только любил обсуждать, кто прав, а кто виноват, но и писал статьи, в которых высмеивал других. Но одно событие, произошедшее позже, изменило его поведение.

Осенью 1842 года Линкольн снова написал статью, в которой подверг резкой критике высокомерного политика Джеймса Хилса. Он опубликовал в газете анонимное письмо, в котором высмеивал Хилса, и весь город стал смеяться над ним. Тщеславный Хилс пришёл в ярость, и, выяснив, что автором письма был Линкольн, немедленно вызвал его на дуэль. Линкольн изначально не любил дуэли, но, вынужденный обстоятельствами и стремясь защитить свою репутацию, он принял вызов и был готов сразиться на смерть. К счастью, в последний момент их кто-то отговорил, и кровопролития удалось избежать.

Это было самое напряжённое событие в жизни Линкольна, которое помогло ему до глубины души понять искусство взаимоотношений с другими людьми. С тех пор он перестал быть столь резким по отношению к окружающим и больше не позволял себе эгоистично высмеивать других ради собственного удовольствия. Именно с того момента он практически перестал обвинять кого-либо в чём-либо.

Терпимость и сдержанность помогают людям уменьшить ненависть, насилие и фанатизм, а также позволяют нам относиться к другим с добротой, уважением и пониманием. Только эгоистичные и узколобые люди любят постоянно критиковать, обвинять и жаловаться на других, что не только вызывает у окружающих глубокое недовольство, но и затрудняет их собственный путь в будущем.

Мы должны понимать, что, общаясь с другими, мы сталкиваемся не только с истиной, но и, в первую очередь, должны учитывать чувства других. Поэтому даже по отношению к чужим ошибкам и промахам мы должны проявлять больше терпимости и меньше строгости и критики. Даже когда необходимо высказать критику, нужно действовать тактично и деликатно, стараясь не задеть самолюбие собеседника. В жизни каждого человека бывают промахи и ошибки. Когда мы поступаем неправильно или делаем что-то, что обижает других, мы всегда стремимся получить понимание и прощение, а также надеемся, что окружающие забудут о причиненных нами неприятностях. Поэтому, сталкиваясь с ошибочными словами или поступками других людей, которые причиняют нам боль — независимо от того, были ли они преднамеренными или непреднамеренными, — мы должны поставить себя на их место, проявить сочувствие и проявить терпимость по отношению к собеседнику. Если человек хочет достичь больших успехов и жить счастливо, ему не следует на жизненном пути быть слишком придирчивым и зацикливаться на личных выгодах и потерях, а нужно смотреть в перспективу, проявлять самообладание, терпение и великодушие по отношению к другим. Только так его жизненный путь станет всё шире и шире.

# Чрезмерная придирчивость только ухудшает ситуацию

Во все времена и во всех странах те, кто способен совершать великие дела, всегда обладали широтой духа, подобной океану, принимая то, что другие не могут принять, терпя то, что другие не могут терпеть, и умея искать общее, не обращая внимания на мелкие различия, благодаря чему они завоевывали уважение и поддержку большинства людей. Они, как правило, отличаются широтой взглядов и не зацикливаются на мелочах, умеют смотреть на вещи с более высокой точки зрения; они умеют думать о будущем, а не ограничиваться сиюминутными соображениями, никогда не придираются к мелочам и не зацикливаются на незначительных деталях.

На самом деле, меры и веса бывают разные, а на весах бывают отклонения в доли миллиметра; ни в чём нет абсолютного равновесия и среднего значения, поэтому в мире не существует и абсолютной справедливости. Раз так, то и в жизни не следует чрезмерно придираться к мелочам и требовать абсолюта. Придирчивость зачастую делает ситуацию ещё более сложной и противоречивой, а порой даже приводит к конфликтам; большинство неприятностей возникает именно из-за придирчивости. В общении с людьми и в повседневных делах достаточно уделять внимание основным аспектам, не зацикливаясь на мелочах, проявляя больше терпимости и уступчивости — тогда путь станет всё более гладким, а жизнь принесёт больше радости и меньше беспокойств. Как гласит пословица: «Великие дела не обращают внимания на мелочи, а великие обряды не отказываются от небольших уступок» — именно об этом и идёт речь.

В жизни много несправедливости, и если мы будем к каждому делу относиться слишком серьёзно и тщательно вникать в мелочи, это непременно принесёт нам бесконечные хлопоты. Поэтому иногда нужно научиться быть более великодушным, открыть своё сердце, принять недостатки и не беспокоиться по пустякам — так легче обрести радость и удовлетворённость.

Тем не менее в жизни нередко встречаются люди, которые придираются к мелочам. При покупках они считают каждый цент; в общении с людьми заботятся о том, не оказались ли они в убытке или не обманули ли их; а если кто-то их обидел, они ни за что не промолчат, а обязательно будут доказывать, кто прав, а кто виноват. На самом деле понятия «приобретение» и «потеря» не имеют чёткого определения: где есть приобретение, там обязательно есть потеря, и где есть потеря, там обязательно есть приобретение — всё зависит от того, как мы к этому относимся.

Например, в сфере отношений: если вы расстались с другом, на первый взгляд вы действительно потеряли часть своих чувств, но если вы будете постоянно зацикливаться на том, что потеряли, и не замечать того, что приобрели, то навсегда останетесь в тени страданий. А если отнестись к этому с большей легкостью и оптимизмом, сказав себе: «Я перешла от любви одного человека к любви многих — разве это не приобретение?», — то это станет настоящим обретением.

Поэтому приобретение и потеря неразделимы — всё зависит от того, с каким настроем вы к ним относитесь. Приобретения и потери — это обычное явление в жизни. Если во всём слишком придираться, искать недостатки и вызывать у других раздражение, со временем друзья от вас отвернутся, а близкие отдалится. Без родных, без друзей и без интересов — какая еще радость может остаться в жизни? Она только станет ещё хуже. Поэтому жизнь должна быть наполнена любовью и интересом, в ней должны быть близкие, которых любишь, и друзья, которых уважаешь; нужно быть великодушным и не придираться ко всему.

Однажды барсук и горностай одновременно обнаружили кусок мяса на лесной тропинке.

«Это кусок мяса я нашел!» — громко воскликнул барсук.

«Нет, это я его нашла!» — закричала и хорька.

Они не могли прийти к согласию, и спор затянулся. Тогда барсук предложил: «Давайте пойдём к лисе и попросим её, как судью, разобраться в этом деле».

Они нашли лису и изложили ей свои аргументы. Выслушав их, лиса сказала: «Похоже, мне придётся разделить этот кусок мяса на две равные части, по одной для каждого из вас». Сказав это, лиса разделила мясо на две части.

«Кусок хорька больше моего!» — закричал барсук.

«Тогда я разделил его поровну», — сказал лис и откусил кусок от доли хорька.

«Теперь кусок барсука больше моего!» — снова воскликнула хорька.

«Теперь я снова все выровняю».

В результате кусок хорька снова оказался больше куска барсука, и лиса снова откусила кусочек от куска хорька.

…

Так барсук и горностай смотрели, как лиса кусок за куском съела оба куска мяса.

Найти кусок мяса — это, в принципе, хорошая вещь, но из-за того, что барсук и хорек слишком придирались к тому, у кого кусок больше, а у кого меньше, в итоге всё мясо съела лиса. Точно так же человек, который в жизни постоянно боится потерять что-то и во всём ищет выгоду, из-за своей близорукости, заботясь только о сиюминутной выгоде, в конечном итоге сам понесёт большие убытки, а кроме того, легко даст возможность воспользоваться ситуацией людям, имеющим недобрые намерения.

Общество состоит из людей, и ни один из нас не является мудрецом, поэтому все мы совершаем ошибки. Кто-то однажды сказал: «Если человек ни разу не ошибался, то это и есть его самая большая ошибка». Поэтому не стоит бояться ошибок и не следует винить других за них; умение извлекать уроки из ошибок — это и есть прогресс. Каждый из окружающих нас людей тоже совершает ошибки. Если вы будете критиковать каждого за каждую ошибку, то в глазах окружающих вы будете выглядеть мелочным человеком, и не за горами тот день, когда и вас самих начнут упрекать. Напротив, если вы будете часто проявлять терпимость к другим, то в будущем и к вам обязательно отнесутся с терпимостью — в этом и заключается философия жизни.

Поэтому ни в жизни, ни на работе не стоит быть слишком придирчивым. Например, на работе: если вы всегда любите чётко разграничивать обязанности — это должен делать тот, а то должен делать другой — и, помогая кому-то, всегда чувствуете, что остаётесь в накладе. На самом деле, некоторые дела — всего лишь мелочь, и, сделав чуть больше, вы ничего не потеряете, а другие, возможно, даже будут вам благодарны. Если во всём считать каждую мелочь, ваши межличностные отношения будут только ухудшаться. Во многих случаях достаточно просто иметь чёткое представление о ситуации в своём сердце; мелочность совершенно недопустима, а практика разрыва отношений из-за одной несогласованной фразы ещё более неприемлема.

На жизненном пути следует быть открытым и беспристрастным, а не мелочным; любая чрезмерная придирчивость недопустима. Мы должны уметь расширять свой кругозор и становиться более широкими в своих взглядах, изменив свои представления, — только так можно рассматривать проблемы с точки зрения общей картины. Мир так огромен, что, сосредоточившись исключительно на деталях, мы упускаем из виду общую картину. Поэтому с сегодняшнего дня перестаньте считать мелочность поводом для гордости, а научитесь смотреть на вещи с точки зрения общего блага и станьте человеком с широким кругозором и великодушием.

# Отбросьте упрямство и предвзятость — только так вы сможете избежать лишних изгибов на своем пути

У Лао-цзы есть четыре знаменитых изречения: «Не считая себя видящим, он видит ясно; не считая себя правым, он ясно различает добро и зло; не хвалясь своими заслугами, он достигает успеха; не возвышая себя, он становится правителем мира». Это означает: не считая себя способным видеть, он видит ясно; не считая себя правым, он ясно различает добро и зло; не стремясь к собственной славе, он достигает великих успехов; не возвышая себя, он становится правителем мира. Иными словами, в поведении и отношениях с людьми не следует быть чрезмерно упрямым и самоуверенным. Монтескье также говорил: «Все ненормальные явления происходят из предвзятости». Обычно, не выясняя истину, прислушиваясь только к одной стороне и доверяя ей, мы впадаем в предвзятость и сознательно или бессознательно перестаем верить в реальную картину событий. А упрямство и предвзятость зачастую отдаляют от истины гораздо больше, чем невежество.

Сегодня многие люди, слишком заботясь о своих интересах и уделяя чрезмерное внимание собственному «я», в результате, когда дело затрагивает их интересы, проявляют определенную «исключительность»: не могут терпеть, когда кто-то превосходит их, и не способны с терпимостью относиться к достоинствам и сильным сторонам других. Это, очевидно, невыгодно ни для них самих, ни для окружающих. Чтобы преодолеть такую исключительность, нам необходимо постоянно заниматься самоанализом, отбросить собственное упрямство и предвзятость и относиться к жизни с терпимостью — только так мы сможем обрести радость и успех в жизни.

Однажды один ученый обратился к мастеру Наньиню с вопросом о дзен, и мастер Наньинь угостил его чаем. Он налил чай в чашку, и хотя она была уже полна, он продолжал наливать. Ученый поспешно воскликнул: «Учитель, чай уже переливается через край, не наливайте больше!» Но Наньинь медленно ответил: «Вы подобны этой чашке: она наполнена вашими собственными взглядами и мнениями. Если вы сначала не опустошите свою чашку, как я смогу рассказать вам о дзен?»

Как видно, упрямство и предвзятость даются легко, а терпимость — очень трудно; только широта духа позволяет принять Дао.

Человеку, склонному к чрезмерному упрямству и предвзятости, больше всего нужно иметь терпеливое сердце, как советовал философ Уильям Джеймс: «Будьте готовы признать, что дела обстоят именно так. Способность принять произошедшее — это первый шаг к преодолению любых сопутствующих несчастий.» То есть, раз дела не складываются так, как мы себе представляем, мы должны смириться с этим и постараться приспособиться; в противном случае нам, возможно, придётся пройти больше излишних кругов, и в конце концов все мечты превратятся в пустую иллюзию.

Жил-был король, у которого была прекрасная принцесса. Король очень любил её и считал своей гордостью. Всё, что хотела принцесса, король делал всё возможное, чтобы достать.

Однажды, играя в саду, принцесса заметила, что из воды в цветочном пруду под воздействием тепла испарялись пузырьки, похожие на жемчужины — прозрачные и очень красивые. Принцесса подумала: «Если бы я смогла нанизать эти пузырьки на нитку и сделать из них венок, который надела бы на голову, это было бы просто великолепно!»

Тогда принцесса потребовала, чтобы король послал людей набрать пузырьки. Король сказал: «Доченька, пузырьки, конечно, красивы, но это иллюзия — как из них можно сделать венок? Я найду для тебя настоящие жемчужины и хрусталь, и венок из них будет гораздо кра-

сивее, чем из пузырьков!» Но принцесса, ведя себя высокомерно и капризно, не согласилась и настаивала на том, чтобы ей принесли именно пузырьки.

В этот момент подошёл один из старых вельмож и сказал: «Принцесса, я знаю, как помочь вам сделать венок. Но у меня уже слабое зрение, и я не могу разобрать, какой из пузырьков более круглый. Не могли бы вы, принцесса, сами выбрать их, а я нанизаю их на нитку?»

Услышав это, принцесса сразу же радостно взяла черпак и наклонилась, чтобы начерпать пузырьки. Но пузырьки, которые раньше сияли и сверкали, при малейшем прикосновении принцессы тут же лопались. Она ловила их целую вечность, но так и не смогла начерпать ни одного.

Увидев это, мудрый старый вельможа с доброжелательным выражением лица сказал принцессе: «Пузырь — это явление, которое по своей природе непостоянно, оно возникает и исчезает, и не может существовать вечно. Если принцесса возложит свои надежды на такое мимолетное явление, то, даже добравшись до столицы, она неизбежно останется с пустыми руками!»

Увидев это, принцесса перестала настаивать на своём чрезмерном требовании.

Принцесса из этой истории была несколько нелепой и упрямой, но в конце концов всё же опомнилась. А многие из нас в реальной жизни бывают ужасно упрямы: даже зная, что какие-то дела не принесут результата, сколько бы усилий мы ни приложили, мы всё равно не хотим сдаваться и не останавливаемся, пока не исчерпаем все свои силы и средства. При этом мы даже не подозреваем, что таким образом просто зря тратим свою жизнь.

Конечно, это не значит, что при встрече с любыми трудностями и неудачами мы должны смиряться со всем, иначе мы станем фаталистами. Напротив, в любой ситуации, пока есть хоть малейший шанс на спасение, мы должны бороться за него. Однако здравый смысл подсказывает нам: когда ситуация неизбежна и никакого поворота к лучшему уже не предвидится, ради сохранения здравомыслия мы не можем продолжать упорствовать в своих взглядах.

Шекспир однажды сказал: «Без разума чувства изнуряют нас. Мудрость существует именно для того, чтобы сдерживать безумие чувств». Умение отбросить собственное упрямство и предвзятость — это, по сути, позитивная самокорректировка и переосмысление жизненных целей. Мир огромен и сложен, и бывают моменты, когда нам не под силу понять истину и четко различить правильное и неправильное. В таких случаях стоит стремиться к поиску общих точек соприкосновения, не отрицая различий, и научиться жить с терпимостью. Во всех делах следует искать причину в себе, ежедневно трижды анализировать свои поступки и проверять, не смотрим ли мы на других и на общество через призму собственных предубеждений. Если мы хотим чего-то, но не можем этого получить, то слепое стремление к этому принесет нам лишь давление и страдания; в этот момент мужественное и мудрое отречение от этого желания станет для нас освобождением.

В буддизме есть поговорка: «Самый большой враг человека — он сам, а самое большое поражение в жизни — высокомерие». Считая себя мудрее других, мы всё ближе подходим к ошибке. Легко видеть недостатки других, но трудно замечать свои собственные. Мы не должны всегда считать, что мы правы, а другие неправы, и не стоит постоянно подозревать других в недобросовестности; нужно уметь прислушиваться к мнениям других. Ведь «слушая односторонние мнения, мы ослепляемся, а прислушиваясь ко всем, мы обретаем ясность». Отказавшись от своих упрямых предубеждений, мы сделаем жизнь более лёгкой и прекрасной.

# Посмотрите на жизнь с другой стороны, и грусть сменится радостью

Многие вещи в жизни не всегда складываются так, как нам хотелось бы, и мы часто жалуемся и беспокоимся. На самом деле жизнь не может быть идеальной на все сто процентов, а счастье и радость во многом зависят от того, под каким углом и как вы смотрите на вещи.

Однако в реальной жизни многие люди из-за мелких неудач вступают в конфликты, а то, что им не нравится, превращается в жалобы. Со временем даже изначально позитивный и целеустремлённый человек теряет энтузиазм, а гармоничные и дружеские отношения начинают звучать диссонансом. Полагаю, никто не хочет такой жизни.

Одна и та же жизнь, но разное настроение, разные точки зрения на вещи — и результаты будут разными. Если суметь посмотреть на жизнь с другой стороны и относиться к ней с оптимизмом, широтой взглядов и терпимостью, то даже неприятные события смогут принести радость.

Есть такая притча: после дождя паук с трудом полз к своей разорванной паутине на стене. Стена была влажной, и, поднявшись на определённую высоту, он падал вниз. Паук снова и снова полз вверх, снова и снова падал вниз…

Первый человек, увидев паука, вздохнул и пробормотал про себя: «Эх, разве я не такой же, как этот паук? Суечусь без остановки, а в итоге ничего не получаю». С тех пор он стал ещё более угрюмым.

Второй человек, увидев паука, улыбнулся и сказал: «Какой же этот паук глупый! Почему бы ему не обойти паутину и не подняться по сухому месту сбоку? В будущем я не буду таким же глупым, как он». С тех пор он стал умнее.

Третий человек, увидев паука, сразу же был тронут его духом, не сдающимся ни перед чем. С тех пор он стал ещё сильнее.

Все они наблюдали за тем, как паук ползет по стене, но разные люди смотрели на это с разных точек зрения и получили разные впечатления и разные результаты. На самом деле, так же обстоит дело и на жизненном пути. Жизнь — это многогранник: если посмотреть на многие вещи с другой точки зрения, «пейзаж» изменится, и результаты тоже будут другими.

Жизнь не может быть идеальной на все сто процентов, и то, будем ли мы счастливы и довольны, во многом зависит от того, под каким углом и как мы смотрим на вещи. Иногда, посмотрев на жизнь с другой стороны, мы обнаруживаем, что и уныние, и беспокойство, и радость, и умиротворение зависят от нашего внутреннего настроя, от нашего душевного состояния. Особенно когда мы сталкиваемся с трудностями или затруднениями, изменив угол зрения, мы, напротив, можем с большим спокойствием смотреть на жизнь и смело встречать её вызовы.

Помню, в одном журнале когда-то была опубликована статья, суть которой сводилась к следующему: однажды Бог устроил так, что человек пошёл на прогулку, ведя за собой улитку. Медлительные шаги улитки доводили его до крайней раздражительности. Из-за этого он начал ворчать и всю дорогу ругал улитку. Но впоследствии именно благодаря медлительности улитки у него появилось достаточно времени, чтобы полюбоваться окружающими пейзажами. Благодаря этому он почувствовал аромат цветов, услышал стрекот насекомых и пение птиц, увидел звёздное небо. И только тогда он понял: Бог не заставил его вести улитку на прогулку, а послал улитку, чтобы она сопровождала его.

Действительно, жизнь — это процесс прогулки, ведя за собой улитку: на этом пути всегда бывают моменты, которые не приносят удовлетворения, но главное — в том, как к ним относиться. Когда мы сталкиваемся с теми или иными трудностями и неудачами на жизнен-

ном пути, если сможем посмотреть на них с другой точки зрения, то нетрудно обнаружить, что жизнь не так уж плоха, как нам кажется, а иногда даже открывает перед нами новые горизонты. Помню такую фразу: «Нам кажется, что с нами постоянно происходят неприятные вещи, не потому, что они действительно происходят постоянно, а потому, что их количество меньше, чем счастливых событий, и именно поэтому они остаются в нашей памяти особенно ярко. Это похоже на то, как мы видим чёрную точку на белом листе бумаги: мы обращаем внимание именно на эту точку, а не на сам лист, каким бы большим он ни был». Это действительно так: если посмотреть на жизнь с другой стороны, многие, казавшиеся безвозвратными события, обретут новую жизнь; если почувствовать жизнь с другой точки зрения, мы увидим красоту её другой стороны.

В повседневной учебе, жизни и работе ни у кого не бывает только гладких дорог: трудности и препятствия неизбежны. Главное — в том, как мы относимся к ним и как воспринимаем свои успехи и неудачи. Если постоянно жаловаться на жизнь, то всё в ней станет предметом ваших жалоб; если же не жаловаться, то ничто не станет поводом для недовольства. Посмотрите на проблему с другой стороны — и она перестанет казаться сложной, а трудности больше не будут казаться препятствиями. Помню, как Тай Лихуа, солистка танцевального номера «Тысячерукая Гуаньинь», однажды сказала: «Я считаю, что инвалидность — это не недостаток, а одна из черт многообразия человечества. Инвалидность — это не несчастье, а просто неудобство. На самом деле жизнь каждого человека одинакова: в ней бывают и полные круги, и пробелы, и наполненность, и пустота — это то, что вы не можете выбрать. Но вы можете выбрать угол зрения, с которого смотрите на жизнь, и с радостным и благодарным сердцем принимать её несовершенство».

Как прекрасно сказано! Если посмотреть на неизбежные недостатки жизни с другой точки зрения, встретить их с радостным настроением, проявить чуть больше спокойствия и терпимости, то можно обрести счастливую и насыщенную жизнь. Нельзя не сказать, что это является для нас огромным вдохновением!

В социальной рекламе на 10-м канале ЦТВ есть отличный слоган: «Высота расширяет кругозор, смена угла зрения меняет представления, а умение находить золотую середину определяет жизнь». То, что в этом мире высокое или низкое, длинное или короткое, широкое или узкое, светлое или тёмное, правильное или неправильное, радость или страдание, по сути не зависит от нашего положения, а зависит от нашего душевного состояния, от того, под каким углом и с какой позиции мы смотрим на проблемы, относимся к людям и событиям. Одно и то же событие с одной стороны может казаться бедствием, а с другой — оказаться поводом для радости. Например, если вы случайно упали в реку, ни в коем случае не стоит жаловаться на то, что ваша одежда промокла. Подумайте: может быть, сейчас в ваш карман заплывет рыбка! Счастье — это так просто: достаточно изменить угол зрения, и неприятность может превратиться в радость!

# На незначительные обиды лучше отреагировать с улыбкой

В реальной жизни некоторые люди часто спорят до красноты лица из-за мелочей, и никто не хочет уступать, что приводит к дракам и очень плохим последствиям. Оглядываясь назад, стоит успокоиться и подумать: если бы тогда проявить чуть больше терпения, всё бы уладилось, и ничто бы не нарушило спокойствие. На самом деле, чем скромнее ведет себя правый человек, тем ярче проявляется его широта духа и высокая культурность. Поэтому на незначительные оскорбления и мелкие промахи лучше отреагировать с улыбкой: если можно проявить терпимость — проявите её, если можно простить — простите. Так вы, напротив, вызовете у других еще большее уважение.

Будда сказал: «Отвечая ненавистью на ненависть, ненависть будет существовать вечно; отвечая любовью на ненависть, ненависть естественным образом исчезнет». Терпимость к другим — это добродетель и проявление высокого уровня воспитания. Только если ты способен проявить терпимость к другим, другие смогут проявить терпимость к тебе — это диалектический закон жизни. В жизни нам не избежать ситуаций, когда нас оскорбляют; иногда тот, кто тебя обидел, уже осознал свою ошибку и внутренне чувствует себя очень неспокойно. В этот момент нам совершенно не нужно произносить резких слов, чтобы обвинять или оскорблять собеседника. Как гласит пословица: «Одно доброе слово согреет в три зимы, а злое слово ранит так, что даже в июне становится холодно». В отношении незначительных обид нам стоит проявить немного больше мягкости в отношении и в высказываниях; тогда собеседник не только с радостью и искренне примет ваше мнение, но и поймет, что вы уважаете его, и его сердце наполнится благодарностью к вам.

В эпоху династии Сун жил человек по имени Хань Ци, который в период Северной Сун долгое время занимал пост премьер-министра.

Когда Хань Ци командовал войсками в Дину, однажды ночью он работал за столом, а один из стражников держал свечу, освещая ему путь. Стражник нечаянно задремал, и пламя свечи опалило волосы у виска Хань Ци. Хань Ци вздрогнул, но не стал упрекать стражника, а поспешно обтер место рукавом и снова склонился над работой.

Через некоторое время Хань Ци обернулся и заметил, что стражник, державший свечу, сменился, и спросил, куда делся предыдущий. Новый стражник ответил, что предыдущий, вздремнув и поджег волосы господина, испугался и был вызван начальником стражи для наказания.

Хань Ци, опасаясь, что начальник гвардии накажет того гвардейца розгами, поспешил позвать их к себе и сказал им в лицо: «Не меняйте его, ведь он уже научился правильно держать свечу».

Узнав об этом, все воины и офицеры были глубоко тронуты и полны восхищения. По логике вещей, если гвардеец, держа свечу, задремал и обжег волосы военачальника, это само по себе является халатностью, и Хань Ци вполне мог бы его отругать. Однако он не только не упрекнул гвардейца, но и, опасаясь, что тот подвергнется наказанию в виде порки, изо всех сил старался оправдать его. Это свидетельствует о его широте духа.

Никто из нас не идеален, у каждого в той или иной степени есть свои недостатки и слабости, и иногда мы нечаянно оскорбляем других. Поэтому, когда нас оскорбляют, стоит поменять точку зрения, поставить себя на место собеседника, постараться понять его чувства — и тогда мы сможем с легкостью отнестись к чужому оскорблению.

На самом деле жизнь большинства из нас состоит из бесчисленных мелочей, и это касается даже великих людей. В жизни каждого человека мелочи присутствуют повсюду и всегда;

если слишком зацикливаться на них и придираться к ним, то в жизни не останется никакого удовольствия, а сама жизнь неизбежно будет полна противоречий и конфликтов.

Подумайте: когда вы едете в переполненном автобусе, кто-то случайно наступает вам на ногу; или когда вы идете за продуктами, кто-то нечаянно пачкает вам брюки; а когда вы идете пешком, может случиться, что какой-нибудь самоуверенный водитель случайно зацепит вас… В такие моменты, если вы не сможете отнестись к этим оскорблениям с терпимостью, а начнете ругаться и впадать в ярость, кто знает, к каким неприятностям это может привести.

Напротив, если отнестись к этому с улыбкой, все противоречия рассеются, как дым. В древней пословице говорится: «Уступи немного — и проход станет шире». В жизни, если речь не идет о чем-то принципиальном, почему бы не проявить немного великодушия? Зачем из-за мелочей создавать себе лишние хлопоты?

Один переводчик однажды пережил следующий случай: однажды, работая переводчиком в одном из курортов Таиланда, он увидел в холле школы, как сотрудник утешал горько плачущую девочку. Оказалось, что в тот день было много детей, и из-за невнимательности сотрудника после окончания мероприятия девочку забыли снаружи. Когда сотрудник обнаружил это, выбежал на улицу и привел девочку обратно, но она, испугавшись, горько плакала.

Тогда мама девочки присела на корточки, чтобы утешить её, и сказала: «Всё в порядке. Та сестра очень переживала и расстроилась, потому что не могла тебя найти. Она не специально так поступила. Можешь поцеловать её в щеку, чтобы утешить?» Девочка встала на цыпочки, поцеловала сидящую рядом с ней сотрудницу и тихо сказала: «Сестра, не бойся, со мной уже всё хорошо».

Столкнувшись с опечаленным ребёнком, мать не стала упрекать сотрудницу, проявившую халатность, а очень ласково предложила дочери выразить своё прощение поцелуем. Уверены, что такая сцена не может не тронуть сердце.

Жизнь подобна реке: если смотреть на неё с улыбкой, то бурный рев можно превратить в спокойное течение, постепенно отсеяв всё лёгкое и тяжёлое, что может вынести жизнь, и давая ей возможность течь прозрачно; напротив, если часто относиться к жизни с гневом, не терпя ни малейшего оскорбления со стороны других, то даже спокойная речка превратится в бурное море.

События в жизни, будь то радостные или неприятные, подобны пузырькам разных цветов: красивые они или уродливые, но рано или поздно все они лопаются. Раз так, то вместо того, чтобы постоянно зацикливаться на неприятностях, лучше расправить брови и относиться к ним с терпением. То, что эта медленно текущая река жизни может течь беспрепятственно, зависит от спокойного настроя, позволяющего просто улыбнуться и отпустить ситуацию; именно этот настрой является источником нашего счастья и радости. Поэтому, когда мы сталкиваемся с оскорблениями со стороны других, не стоит зацикливаться на них и чрезмерно придираться — лучше с терпением улыбнуться и пройти мимо. Вы обнаружите, что терпение по отношению к другим также приносит радость вам самим.

# Столкнувшись с насмешками, сначала нужно сохранять самообладание

Даньцзинь однажды сказал: «Когда мы молоды, понятия смерти или неудачи кажутся нам невыносимыми, мы не можем терпеть даже возможных насмешек». Игнорировать чужие слова, особенно язвительные замечания, нелегко, и молодым людям, полным энергии, особенно легко разозлиться на насмешки собеседника.

Однако мир огромен, людей в нём много, и тех, кто любит обсуждать чужие дела, тоже немало. Куда бы вы ни пошли, везде можно услышать подобные разговоры, поэтому невозможно добиться, чтобы все перестали обсуждать вас. Столкнувшись с чужими обсуждениями или насмешками, нам остаётся только сохранять спокойствие, научиться терпению и терпимости — только так мы сможем постепенно повысить свой уровень самосовершенствования. Хотя в этом мире повсюду царит сплетничество, в наших сердцах может царить чистота, подобная снегу.

Кто-то говорит так: «Когда люди хвалят меня, это ни на йоту не прибавляет мне; когда они меня критикуют, это ни на волосок не умаляет меня». Мы тоже должны спокойно относиться к похвалам и критике со стороны других; только обладая спокойным и терпимым сердцем, человек способен не придавать значения насмешкам окружающих.

На самом деле, нам стоит посмотреть на насмешки других с другой стороны, ведь любая насмешка — это предупреждение, которое помогает нам осознать свои недостатки и ошибки, а значит, побуждает нас к самосовершенствованию. Проявлять терпимость к насмешкам других — значит принимать чужую критику и смело смотреть в лицо своим недостаткам; такой человек уже в мыслях является гигантом. А тот, кто знает свои недостатки и способен их исправлять, очень скоро увидит, как к нему протягивается рука успеха.

Давным-давно в одной отдалённой горной деревушке жили два брата, которые оба жаждали успеха и надеялись, что однажды станут самыми богатыми людьми в деревне. Однажды в деревне решили нанять их для переноски воды из близлежащей реки в водоем на деревенской площади, платя им по одной монете за каждое ведро. Братья были в восторге: «Наша мечта вот-вот сбудется!» — громко воскликнул старший брат Бруно. Но младший брат Паоло не хотел каждый день таскать эти тяжелые ведра и поклялся, что придумает что-то получше.

Поразмыслив некоторое время, младший брат решил проложить трубопровод, чтобы подвести воду из реки в деревню. Он рассказал об этой идее старшему брату, но тот выступил против. Однако Барбаро не сдался: каждый день он полдня носил воду, а другую половину дня занимался прокладкой трубопровода.

Бруно и другие жители деревни насмехались над Барбаро, называя его мечтателем, к тому же Бруно зарабатывал в два раза больше, чем Барбаро. Но Барбаро не обращал внимания на эти насмешки, а иногда просто улыбался в ответ. В первые несколько месяцев усилия Барбаро не приносили значительных результатов, но его работа была гораздо тяжелее, чем у Бруно.

Через полгода наконец наступил день, когда Паоло завершил своё дело — трубопровод был готов! Жители деревни собрались толпой, чтобы посмотреть, как вода течёт по трубам в водосборники! Деревня теперь была обеспечена непрерывным притоком свежей воды. Как только трубопровод был готов, Паоло больше не нужно было носить воду. Независимо от того, работал он или нет, вода текла непрерывно. Слава «трубопроводчика» Паоло разлетелась, и с тех пор люди стали называть его «творцом чудес».

Столкнувшись с насмешками и язвительными замечаниями со стороны других, нужно сохранять спокойствие, относиться к этому с терпением и терпимостью, не придавать этому чрезмерного значения, а ставить во главу угла общее благо, смотреть в перспективу, быть более

широким в своих взглядах, проявлять самообладание и терпение, а к людям относиться с великодушием. В жизни терпимость к другим — это великодушие, а терпимость к самому себе — это широта взглядов. Терпимость может казаться уступчивостью, но на самом деле она расширяет границы нашей души. За терпимостью скрывается яркий солнечный свет, а за завистью — страшная тень.

Однажды известный немецкий писатель Гете прогуливался по парку, когда ему навстречу пошел критик, который ранее критиковал и высмеивал его произведения. Этот критик, остановившись перед Гете, громко воскликнул: «Я никогда не уступаю дорогу дуракам». На что Гете с улыбкой ответил: «А я, напротив!» Сказав это, он с улыбкой отошел в сторону, уступив ему дорогу.

Благодаря своему хладнокровию, терпимости и юмору Гете избежал ненужной ссоры.

Действительно, в жизни мы часто сталкиваемся с подобными неожиданными ситуациями, которые зачастую ставят нас в неловкое положение. В такие моменты, если суметь сохранить самообладание, принять разумные меры и дать собеседнику возможность сохранить лицо, это будет лучшим выходом из положения: так можно не только разрядить напряжение, но и заставить собеседника по-новому оценить вашу великодушие.

Искусство мудрости учит нас, что терпимость к нанесенной нам обиде и насмешкам — это на самом деле искусство, искусство быть человеком, а терпимость — величайшее из всех духовных качеств. Относиться к ошибкам других с хладнокровием и терпимостью — значит психологически принимать других, понимать их подход к жизни и уважать их жизненные принципы. Принимая достоинства других, мы должны принимать и их недостатки; только так мы сможем по-настоящему мирно сосуществовать с окружающими и строить гармоничные межличностные отношения.

Однажды один философ сказал следующие заставляющие задуматься слова: «Небо вмещает каждое облако, независимо от его красоты или уродства, поэтому небо безгранично; высокая гора вмещает каждый камень, независимо от его размера, поэтому гора величественна и впечатляюща; море вмещает каждую волну, независимо от её прозрачности или мутности, поэтому море безбрежно». Слова этого философа являются самым ярким и наглядным толкованием терпимости и великодушия. Капля воды может отразить сияние солнца, а мелочь — раскрыть характер человека. Тот, кто придирается к мелочам, не уступает ни на йоту и мстит за малейшую обиду, в конце концов обязательно понесёт большие потери; только те, кто обладает безграничной открытостью и терпением, смогут смеяться последними.

**Глава 3.**

**Оптимизм и широта взглядов расширяют горизонты — с сегодняшнего дня скажите «нет» жалобам**

Кажется, что у нас слишком много поводов жаловаться на несправедливость жизни, но задавали ли вы себе когда-нибудь вопрос: «Достаточно ли я стараюсь?», «Сделают ли жалобы вас счастливее?» Два человека одновременно смотрят на ночное небо: один видит небо, усыпанное звездами, а другой — лишь безграничную тьму. Бесконечные жалобы лишь обнажают узость душевного мира человека. Лучше изменить ситуацию, чем жаловаться. Давайте с сегодняшнего дня войдем в мир, где нет места жалобам.

# Жизнь и так нелегка, не стоит больше бороться с самим собой

Столкнувшись со сложной и запутанной реальностью, люди часто испытывают беспомощность. Даже если ваши желания скромны, а требования разумны, они всё равно могут остаться нереализованными. Вы можете жаловаться на несправедливость мира, на извилистый путь судьбы, а затем винить небо и других, впадая в пессимизм и разочарование. Однако реальность не изменится к лучшему из-за ваших вздохов и жалоб.

В этом шумном мире, можно сказать, полно искушений, несправедливости, недоразумений и событий, не соответствующих нашим ожиданиям; всё это вызывает беспокойство в нашей душе, тревогу и нервозность, и нам кажется, что все несчастья и неудачи в мире обрушились именно на нас. Однако такие жалобы не только бесполезны для решения проблем, но, напротив, могут ещё больше усугубить ситуацию и вызвать у нас ещё большее раздражение и злость.

Чтобы вырваться из этого неблагоприятного состояния, лучший способ — саморегуляция, а не надежда на изменение реальности или утешение со стороны других. Жизнь и без того достаточно сложна, зачем же еще и с самим собой бороться? Если ты не будешь бороться с самим собой, кто сможет тебе помешать? Поэтому нужно научиться быть более открытым и относиться к жизненным перипетиям с оптимизмом и широтой взглядов — только так твой путь станет все шире, а радости — все больше.

Человек — существо эмоциональное, и радость, гнев, печаль и веселье — это нормальные эмоции. Однако, погрузившись в беспокойство и тревоги, вы начнёте чувствовать, что всё идёт не так, как хотелось бы, и что все вокруг настроены против вас. Плохое настроение подобно снежному кому: чем дальше, тем оно становится больше, а путь под ногами — всё уже. В конце концов вы окажетесь в ловушке собственной борьбы с самим собой.

Во времена Цзи Цзунгона жил воин по имени Бинь Бицзю. Однажды ночью ему приснился сон: он увидел крепкого мужчину в белой шапке и белых туфлях, с черным мечом на поясе, который громко ругал его и плевал ему в лицо. От страха он проснулся. Хотя это был всего лишь сон, он так переживал, что не смог заснуть всю ночь.

На следующий день он рассказал об этом сне своему другу и сказал ему: «С детства я был очень соперничающим человеком, и за всю свою жизнь, дожив до шестидесяти лет, я ни разу не подвергался унижению со стороны других. Но прошлой ночью во сне меня не только обругали, но и плюнули в лицо. Я не могу с этим смириться! Я должен найти этого человека и отомстить ему, иначе мне будет стыдно жить в этом мире, и мне останется только покончить с собой!»

Ослеплённый гневом Бинбицзю начал бороться сам с собой: каждое утро, просыпаясь, он вместе с другом стоял на оживлённой улице, ища того врага из сна. Они простояли так три дня подряд, но человек, появившийся во сне, конечно же, не появился. В результате Бинбицзю вернулся домой и действительно покончил с собой.

Читая эту историю, мы, возможно, посмеемся над глупостью главного героя: принимать события из сна за реальность, приходить из-за этого в ярость, мучить себя и даже покончить с собой — как это нелепо!

В жизни всегда есть свои тяготы. Иногда жизненные страдания заключаются не в том, сколько мы получаем или имеем, а в том, что мы хотим слишком многого: хотим совершенства, хотим благополучия, хотим богатства, хотим прекрасной любви… Иногда человек хочет слишком многого, но его собственные возможности не позволяют этого достичь, поэтому он испытывает разочарование и недовольство, а затем начинает мучить себя, называя себя «несчастным», «неудачливым» и так далее, постоянно переживая из-за этого и борясь с самим собой.

На самом деле, у всего на свете есть свои пределы, и если их превысить, многие вещи могут стать совершенно нелепыми. Поэтому нам следует постоянно поддерживать себя, развивать то, что в наших силах, а остальное — пусть идёт своим чередом. В мире и так не бывает идеально счастливых людей и по-настоящему безупречных событий; в жизни каждого человека или в нем самом всегда есть те или иные недостатки и несовершенства. Если мы сможем подходить к решению проблем с таким настроем, то не допустим, чтобы наша душа была раздроблена собственным давлением, и всегда будем сохранять прекрасное восприятие жизни и упорное стремление к ней.

Научиться эффективно контролировать свои эмоции и поведение, преобразовывать возникшие в прошлом негативные чувства в позитивные, здоровые стремления и добрые намерения, а также обретать в процессе этого преобразования радость и душевное спокойствие в жизни. Иными словами, мы не можем контролировать судьбу, но можем управлять настоящим и грамотно организовывать свою жизнь здесь и сейчас. Если мы будем прилагать все усилия, настраиваться на правильный лад и активно стремиться к более высоким целям, в душе сохранится чувство спокойствия и удовлетворенности, и мы перестанем мучить себя, обвинять и злиться на себя, потому что мы сделали всё, что могли. Сохраняя терпимое и спокойное отношение к жизни и стремясь к прогрессу, мы обязательно поймём: все жизненные беды мы создаём сами, но и радость тоже можем найти сами. Так мы сможем с радостью, весельем и счастьем прожить каждый день.

Все возрастающее давление жизни уже заставляет нас чувствовать усталость, поэтому, пожалуйста, дайте себе передышку, перестаньте бороться с самим собой. Научитесь прощать себя, быть терпимым к себе, не зацикливаться на мелочах — так в душе станет меньше неприятностей, а радости и удовлетворения от жизни — больше. Сохранение позитивного отношения к жизни и упорное стремление к лучшему — это и забота о себе, и бережное отношение к жизни.

# Жалобы лишь доказывают вашу неспособность

Обычно люди считают, что жалобы — это способ выразить недовольство. Кто из нас может поклясться, что никогда не жаловался? Иногда поплакаться и выпустить пар — это вполне необходимо. Однако бесконечные жалобы на жизнь, причём с постоянно повторяющимся содержанием, только добавляют себе беспокойства и одновременно демонстрируют окружающим свою несостоятельность. Жалобы — это губительное негативное настроение; как только жалобы становятся вредной привычкой, жизнь превращается в мрак, что не только разрушает собственное хорошее настроение, но и вызывает неприязнь у окружающих.

Сюнь-цзы однажды сказал: «Тот, кто знает себя, не жалуется на других; тот, кто знает свою судьбу, не жалуется на небеса; тот, кто жалуется на других, погружается в бедствие; тот, кто жалуется на небеса, лишен целей». Это означает, что человек, понимающий себя, не жалуется на других; тот, кто осознает свою судьбу, не жалуется на небеса; тот, кто жалуется на других, погружается в бедствие; а тот, кто жалуется на небеса, лишен целей.

В мире действительно много несправедливости, и есть много поводов для недовольства, но если мы сможем успокоиться и подумать, то поймем, что в мире и так нет ничего идеального, ведь «нет золота без примесей, как нет и идеального человека», так зачем же тогда каждый день без конца жаловаться? Если мы будем слепо стремиться к совершенству, жаловаться на общество и на других, если будем ждать, пока в мире сойдутся все условия, чтобы начать жить полноценно, то, боюсь, вам придется ждать вечно. Именно в этом и заключается причина, почему некоторые люди так и не могут ничего добиться за всю свою жизнь.

На Центральном телевидении есть такой рекламный слоган: «Самая труднопреодолимая гора в мире — это не самая высокая гора, а ты сам».» Столкнувшись с трудностями, не стоит только и делать, что жаловаться на других — следует поискать причину в себе. Среди всех живых существ на Земле только мы, люди, обладаем таким привилегией: мы сами формируем свою судьбу, а не подчиняемся тому, что она нам уготовила. Успех великих людей и их блестящие достижения во многом обусловлены наличием высоких целей, идеалов, замыслов и стремлений, а также великой способностью воплощать эти цели в жизнь.

Судьба, можно сказать, была несправедлива к Маленькому Лю: из-за бедственного материального положения семьи ему пришлось бросить школу, чтобы содержать семью. Что ещё хуже, в результате автомобильной аварии он остался инвалидом на одну ногу. Поэтому даже выполнение обычной работы часто давалось Маленькому Лю с трудом.

Сначала Маленький Лю вместе с несколькими земляками устроился на работу на завод по производству электроники, но он просто не мог угнаться за темпом конвейера. Хотя каждый день он работал до пота, по сравнению с другими рабочими он значительно отставал, что, естественно, сказывалось на общей производительности. Поэтому руководство часто высказывало ему недовольство, а коллеги тоже были недовольны им; некоторые даже язвительно говорили ему: «Ты просто не создан для тяжелой работы, лучше вернись домой, получай социальное пособие и как-нибудь проживи!»

Маленький Лю понимал, что действительно мешает работе, поэтому он не обращал внимания на критику руководства и коллег. Напротив, он решил своими действиями доказать, что вполне способен хорошо справляться с этой работой. Так он стал приходить на работу рано утром и уходить поздно вечером, практически живя на заводе: каждый день он либо изучал технические тонкости, либо осваивал основные приёмы работы, и с утра до вечера был весь мокрый от пота.

Как говорится, усердие вознаграждается: постепенно работа Сяо Лю становилась всё более и более выдающейся. К концу года его даже признали «Лучшим сотрудником года» — он не только получил похвалу от руководства, но и был повышен до начальника цеха. Однако

Сяо Лю не остановился на достигнутом: на работе он по-прежнему личным примером вел за собой других, усердно трудился, никогда не жаловался и не перекладывал ответственность на других. Проработав два года, он был повышен до заместителя директора завода.

Мы должны признать, что в жизни девять из десяти вещей идут не так, как хотелось бы, и зачастую это даже вызывает грусть. Но просто жаловаться, сталкиваясь с трудностями, — не выход. Жалобы не только не помогают, но и лишают нас терпения, душевного спокойствия и мотивации двигаться вперёд. Один великий человек однажды сказал: «Делать что-то — это высшее достижение в жизни. А жаловаться — это бездействие, уход от ответственности, добровольное погружение в упадку». Какие бы обстоятельства ни выпали на нашу долю, бесконечные жалобы ни к чему хорошему не приведут. Напротив, даже если мы не достаточно хороши и у нас есть явные недостатки, но при этом мы обладаем уверенностью и неукротимой смелостью, в конце концов мы сможем разорвать оковы трудностей и одержать победу. А те, кто постоянно жалуется и лишен веры в себя, зачастую только и делают, что впустую тратят жизнь, завидуя другим и сожалея о себе.

Если вы признаете себя слабым человеком или неудачником, то продолжайте жаловаться, ведь только слабые люди жалуются — они всегда используют жалобы как средство ухода от реальности; только неудачники жалуются — они всегда используют жалобы как лестницу к освобождению. Напротив, сильные и позитивные люди не склонны легко жаловаться. Даже если в жизни встречаются несправедливость и неудачи, они относятся к ним с терпением и оптимизмом, а также ищут способы решить проблемы и преодолеть трудности.

Следует отметить, что жалобы — это способ эмоциональной разрядки: чрезмерно подавлять чувство недовольства не следует, но и чрезмерная разрядка, бесконечные жалобы также вредны. Чтобы избавиться от этой привычки, самое главное — осознать, что те вещи, на которых вы сосредоточиваетесь, на самом деле неосознанно преувеличиваются.

# 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.