

# ГЛАВА 1

## СЧАСТЬЕ — ЭТО АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

### **ПРАВИЛО 1-1**

*Хотите быть счастливыми — живите активной жизнью  
и не бойтесь трудностей.*

Японцы любят повторять, что «только движение рождает ветер, и грех не воспользоваться его порывами». В жизни часто возникают ситуации, когда человек испытывает чувство неудовлетворенности сложившимся положением дел, его могут угнетать сомнения. В таких случаях японцы порою искусственно стимулируют свою деятельность, «поднимают ветер». И делают они это с одной-единственной целью — «ухватить» в его порывах свой шанс удачи, т. е. поймать счастливый случай и сменить настроение с плохого на хорошее. Известно, что когда человек ведет себя в жизни пассивно, то удача вряд ли найдет его сама.

Представьте себе, что ваша работа перестала вас интересовать, сильно наскучила, все для вас стало обыденно, а главное — вы перестали видеть «свет в конце тоннеля». В таких случаях неплохо было бы самому искусственно себя «возбудить», поднять вокруг себя небольшую «бурю», воспользоваться ее «порывами» для того, чтобы поменять площадку и заняться чем-то другим, отличным от того, чем вы занимались до этого. Сменить род деятельности. Ведь даже самолет, прежде чем подняться в воздух, разбегаются и только потом — взлетает. Человек точно так же может искусственно активизировать свою деятельность, поменять рабочую обстановку. Например, для изменения утомившего вас режима работы можно выйти со своими оригинальными предложениями к руководителю, постараться убедить его в разумности ваших новых идей и добиться в конце концов разрешения

реализовать задуманное. В итоге вы получите от этого большое удовлетворение, радость и ощущение счастья.

Многие люди в жизни проявляют нерешительность, трусость и часто останавливаются на полпути. Однако, если человек хочет считать себя творцом своего счастья, он никогда не должен поддаваться пораженческим настроениям. Японцы стараются следовать своим планам, не отказываться от задуманного. Преодолев робость и страхи на этом пути, они впоследствии сами удивляются, как это им удалось добиться цели. Они верят в удачу, хотя в начале пути, как правило, их обуревают сомнения и нерешительность.

Многие японцы по опыту жизни знают, что преодоление даже небольших проблем или трудностей может стать началом перелома и толчком к переходу на новый, следующий этап жизни. Поэтому они никогда не спешат негативно воспринимать отрицательные факты и события, справедливо полагая, что именно они и могут стать толчком к смене «жизненных декораций». Как говорил один известный герой популярного российского фильма, «актер должен время от времени уметь переодеваться». Очевидно, что с первой попытки желаемый результат может не получиться. Поэтому японцы набираются терпения и «шлифуют» свое поведение вплоть до достижения необходимого результата. Именно в такие моменты они испытывают чувство счастья и получают результат, о котором долго мечтали.

Для японцев жизнь — это постоянное движение по дороге. И двигаться по ней они стараются без остановок, разве что иногда делают небольшие привалы. Японцы не боятся поднимать вокруг себя «ветер и бурю», чью силу они используют для достижения поставленных перед собой целей.

### **ПРАВИЛО 1–2**

***Никогда не делите свою работу на «любимую — нелюбимую».***

Приступая к трудовой деятельности, старайтесь избегать ошибок и не делите работу на «любимую — нелюбимую», «интересную — неинтересную», «приятную — неприятную», «тяжелую — легкую». Для японцев

это — путь в никуда. В начале трудовой деятельности они настраивают себя на позитивное отношение к любой работе и готовятся к овладению своей профессией в совершенстве. По мере освоения своего участка работы японец приходит к пониманию той простой истины, что его первоначальные оценки «неинтересной работы» были ошибочными и далекими от реального положения дел.

Каждый японец знает поговорку — «двигайся по жизни смело, но никогда не забывай пользоваться своим главным оружием». Под «оружием» в данном случае японцы понимают новые знания, новый опыт. Очевидно, что в начале трудовой карьеры мало кто ими обладает в полном объеме. Разумеется, бывают исключения, когда особо одаренные молодые работники, находясь еще в стенах университета, активно осваивают необходимый для их будущей работы объем знаний. Однако такие случаи скорее редкость. Подавляющее большинство молодых японцев, напротив, старается двигаться по жизни медленно, особо не перенапрягаясь в стенах учебных заведений, не спеша осваивая сначала школьную программу, потом — университетские предметы, но при этом стараясь получить от каждого этапа своей жизни удовольствие.

Большинство молодых японцев, вступая в период взрослой жизни, не имеет требуемого для работы в компаниях навыка. Таким навыком и необходимым опытом они должны овладеть очень быстро. Так, если по окончании университета молодому человеку посчастливилось найти место в крупной компании, связанной по роду своей деятельности с зарубежными фирмами, то логично предположить, что он должен в совершенстве владеть иностранным языком. Однако так бывает далеко не всегда. На начальном этапе новой работы круг обязанностей молодого сотрудника достаточно ограничен, и ему для работы бывает достаточно знаний только своего родного японского языка. По мере же продвижения по службе он сталкивается с пониманием того, что без знания иностранного языка ему будет трудно рассчитывать на карьерный рост. Тогда он ставит перед собой задачу в совершенстве овладеть иностранным языком как необходимым инструментом работы по специальности. Однако сделать это он может только после окончания рабочего дня, т. е. в свое свободное время, как бы добровольно затрачивая на это немалые усилия. Именно усилия являются здесь ключевым словом, так как без их приложения японец не может рассчитывать на счастье. Японец идет на это сознательно, зная, например, что изучение иностранного языка откроет перед ним новые горизонты и жизнь станет намного интересней, чем была до этого.

Японцы четко понимают, что не бывает «неинтересных» работ, просто в жизни важно потратить большие усилия для того, чтобы работа стала интересной и гарантировала счастливую жизнь.

### **ПРАВИЛО 1–3**

***Никогда не спешите с оценками — даже «нелюбимая» работа со временем может показаться интересной и стать «любимой».***

Широкую известность в Японии получил курьезный, но весьма поучительный случай, который произошел с одним молодым сотрудником, только что получившим место в крупной компании. Президент этой компании обратился к нему с вопросом: «Ну как Вам у нас работается, нравится ли Вам Ваша работа?» Молодой сотрудник, не подозревая подвоха в вопросе президента компании, быстро ответил: «Да, очень и очень нравится». На это президент заметил молодому сотруднику, что раз ему так нравится его работа, то тогда компания может вообще не платить ему заработную плату. Скорее, это он должен платить компании деньги за получаемое удовольствие работать в таком интересном для себя месте.

При этих словах молодой сотрудник растерялся, а президент компании уже серьезно сказал следующее: «Запомните хорошенько, молодой человек, что новая работа всегда должна казаться неинтересной. И только от самого работника зависит, как долго он будет так считать. Только сам сотрудник, упорно работая, должен найти в новой работе смысл своей жизни!» Эти слова президента компании надолго остались в памяти новичка. В последующем он делал все от него зависящее, чтобы работа была для него по-настоящему интересной и доставляла радость и счастье.

Приведенный выше пример характерен и для многих других областей жизни человека, в частности для процесса формирования отношений в коллективе. Японец старается избегать весьма распространенной ошибки, когда, поступив на работу, начинает делить сослуживцев по принципу «хороший — плохой» или «любимый — нелюбимый». Он знает, что при таком подходе он сужает для себя круг общения с сослуживцами, усложняет себе жизнь, создает ненужные трудности и проблемы.

Представьте, что вы поддерживаете отношения только с теми сотрудниками, которые вам нравятся и близки по духу. В этом случае вы обрекаете

себя на получение весьма односторонней информации, которая будет ограничивать ваши производственные возможности. Безусловно, что при этом вы будете испытывать приятные чувства, так как общение с единомышленниками всегда доставляет удовольствие. Однако, с другой стороны, это неминуемо сужает вашу информированность о состоянии дел в коллективе, в компании, что, в свою очередь, может стать определенным тормозом для вашего карьерного роста, лишит вас ощущения счастья и комфорта пребывания на любимой работе.

Во взаимоотношениях с сослуживцами японцы знают, что правильнее всего придерживаться того принципа, что «вначале человек может показаться неприятным в общении, но постепенно ваше отношение к нему может меняться». Поэтому японцы никогда не спешат делать скоропалительные выводы о человеке, они присматриваются к нему и только потом формируют свое окончательное отношение.

Разумеется, в жизни бывает и так, что человек понравился «с первого взгляда» и отношения с ним сразу развиваются в позитивном направлении, доставляя взаимную радость и удовлетворение. Но, к сожалению, так в жизни случается нечасто. В основном человек раскрывается постепенно, в процессе длительного общения, так как в жизни мало людей, готовых сразу «выставлять напоказ» все свои достоинства первому встречному незнакомцу.

Так же происходит и с оценками места работы. В начале, когда сотрудник только осваивает рабочее место, он еще не знаком со всеми его достоинствами и недостатками. Необходимо вникнуть в суть дела, осмотреться, на что, естественно, требуется время. И только позднее, когда вы полностью освоили свой производственный участок, наступает момент, когда вы получаете удовольствие от работы, она вам начинает нравиться. Человек, который в состоянии набраться терпения и пройти этот сложный путь, может смело рассчитывать на то, что в итоге работа ему будет интересна и от этого он станет счастливее: сталкиваясь с трудностями, японец получает счастье от их преодоления.

В современном обществе XXI века молодежь преимущественно формируется в комфортных условиях и редко испытывает жизненные трудности. Именно по этой причине как только молодые люди начинают сталкиваться с теми или иными жизненными проблемами, многие из них теряются, пасуют перед трудностями. Тем самым они навсегда лишают себя возможности изменить жизнь, отнимают у себя шанс почувствовать счастье. Необходимо испытывать себя на разных работах, встречаться и общаться с мак-

симально большим числом людей, и тогда приобретенный жизненный опыт закалит человека, сделает его сильным и сформирует интерес и любовь к работе, а стало быть — приблизит к ощущению счастья и удовлетворения от жизни.

#### **ПРАВИЛО 1–4**

***Меняйте работу, если прежняя вам становится не по душе.***

В предыдущем разделе было показано, что японцы стараются не спешить с выводами, оценивая свою работу и своих сослуживцев, не торопятся подразделять их на «хороших — плохих», на «интересных — неинтересных», «любимых — нелюбимых». Как правило, только спустя некоторое время японец может с уверенностью сказать, насколько интересна или нет для него его работа. При этом, правда, далеко не всегда, даже внимательно присмотревшись к новой работе, он может составить о ней объективное мнение. Если спустя год японцу так и не удастся найти для себя положительные стороны работы, то дальнейший поиск «позитива» не имеет смысла, и следует решительным образом менять место службы.

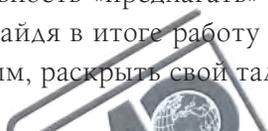
Дело в том, что неправильно заставлять человека всю жизнь заниматься нелюбимой работой. Существует категория лиц, которым приятно заниматься физическим трудом, тогда как другим интересна умственная работа. Существует немало и таких, которые получают удовольствие от того, что они что-то производят своими руками или общаются с клиентами. Однако если человек не получает удовлетворения от того, чем он занимается, то это ведет к разрушению и истощению его физических и психологических сил, нарушает его внутреннюю гармонию и препятствует его дальнейшему карьерному росту. В таких случаях самое правильное решение — сменить род деятельности, найти новое место работы.

Японская экономика начала XXI века отказалась от использования традиционной системы «пожизненного найма», когда выпускники университетов и колледжей поступали в компанию и работали в ней до выхода на пенсию. Тогда молодые сотрудники проходили последовательно все ступени карьерного роста, гармонично адаптировались к трудовому коллективу, воспитывали в себе дух лояльности к руководству и к компании, работали в ней как члены одной дружной трудовой семьи. Руко-

водство гарантировало работнику продвижение по службе и прибавку к зарплате по выслуге лет, он регулярно получал бонусы и весь социальный пакет. Тогда было не принято менять место работы, так как это расценивалось как проявление нелояльности фирме и могло осуждаться общественным мнением.

Однако сегодня в результате серьезных экономических потрясений Японии вынуждена отказаться от привычной системы «пожизненного найма». Компании все больше заинтересованы нанимать работников на короткий контрактный период, выплачивать им только заработную плату без всяких надбавок и бонусов, что, разумеется, существенно экономит общие издержки производства. Поэтому сегодня нет ничего удивительного в том, что работники часто переходят из одной компании в другую и данные тенденции больше не осуждаются общественным мнением. Сегодня скорее это рассматривается как свидетельство уверенности работника в своих силах, как его готовность «предлагать» себя многим работодателям.

Найдя в итоге работу по душе, японец может почувствовать себя счастливым, раскрыть свой талант и получить удовольствие от жизни.



#### ПРАВИЛО 1–5

*Имейте решительность не только отказаться от неинтересной работы, но и решимость найти новую.*

Пройдя все стандартные собеседования и проверочные тесты на профессиональную пригодность на новом месте службы, сотрудник получает работу и начинается процесс его адаптации к ней. В основном это — хорошо отлаженный процесс на любой крупной фирме, который проходит достаточно безболезненно для нового сотрудника, и через год «новичок» становится полноправным членом новой «большой трудовой семьи». Однако бывают случаи, когда руководству компании становится очевидно, что вновь принятый сотрудник не в состоянии адаптироваться к новому коллективу, стать его неотъемлемой частью.

В условиях обостряющейся конкуренции на мировом рынке каждый работник обязан проявлять максимальную осторожность при выборе нового места работы. Но в то же время он не должен слишком долго «осторожничать», проявляя нерешительность и испытывая страх в выборе нового рабочего места. Затягивая процесс, он рискует вообще не получить

хорошего места и остаться за бортом жизни, так и не сумев ощутить себя счастливым.

Рассмотрим данную ситуацию на конкретном примере. Молодой человек в возрасте 33–34 лет, работая в уважаемом банке, неожиданно получает приглашение из другого банка на хорошо оплачиваемую должность. К тому же банк обещает ему быстрый рост по карьерной лестнице. Японец долго думает, советуется с родными и друзьями, как поступить, и в итоге принимает решение отказаться от заманчивого предложения. Безусловно, его привлекают перспектива роста и высокий должностной оклад. Однако вместе с тем он опасается, что, покинув свое прежнее место работы, он лишится привычной стабильности в укладе жизни, а взамен получит неопределенные перспективы на новом месте работы. Другими словами, он не хочет «выпускать синицу из рук», меняя ее на «журавля в небе». Казалось бы, он поступает логично, мудро и правильно.

Сегодня в Японии таких молодых людей немало — они также предпочитают лишний раз не рисковать, не испытывать судьбу. Они отдают предпочтение прежнему месту работы и не спешат поддаваться искушению переходить на новое место службы, каким бы заманчивым оно ни выглядело на первый взгляд. Смелость и решительность отказаться от привычной и стабильной работы на старом месте в пользу новой, более привлекательной, но рискованной сегодня не присуща японцам, опасющимся перспектив неизвестности, которой и так хватает в нашей жизни. Ведь переход на новое место работы манит не только ожиданиями и надеждами на лучшее, но и неизбежным появлением чувства беспокойства и страха. Вместе с тем нельзя с полной уверенностью утверждать, что такое поведение следует одобрять и считать правильным, ибо однажды упущенный шанс может в дальнейшем и не повториться.

Людей условно можно разделить на две категории: пессимисты, которые опасаются потерпеть неудачу, проиграть и поэтому становятся заложниками своих фобий, и оптимисты, которые всегда уверены в своей удаче, настроены на успех в любом деле. И если выбирать из этих двух типов людей тех, которые ближе к достижению своего счастья, то, вне всякого сомнения, это относится к людям, которые, хотя и рискуя, тем не менее настроены на удачу. Они — в хорошем смысле авантюристы, так как считают, что если постоянно всего бояться и не рисковать в жизни, то может случиться, что удача никогда вас не посетит и вы не испытаете человеческого счастья. Ведь счастье — это, в том числе, и способность

человека быстро принимать смелые решения, рисковать, не опасаясь проиграть в жизни.

Однако что же необходимо сделать, чтобы выработать в себе смелость и уверенность при принятии кардинальных решений в жизни? Японцы прежде всего советуют не забывать, что жизнь человека состоит как из неудач и поражений, так и из побед и удач. Правда в том, что любая жизненная неудача может в будущем привести к удаче, но то, в какую сторону повернутся события, зависит прежде всего от самого человека, от приобретенного им жизненного опыта. Человек, болезненно опасющийся своего провала, под тяжестью страха теряет психологическое равновесие, «съеживается» и в результате терпит провал. Другой, оказавшись в тех же непростых жизненных условиях, воспринимает неудачу не как крах всей своей жизни, а как приобретение ценного опыта, который поможет совершить прыжок в новую жизнь. Для таких людей любой провал становится основой будущего успеха.

Очевидно и то, что для понимания этой простой мудрости человеку нужно научиться быть смелым в принятии решений и бесповоротным в своих последующих действиях. Тогда он сможет рассчитывать на успех и на получение своей доли счастья.

#### **ПРАВИЛО 1–6**

***Постоянно работайте над собой и повышайте свой профессиональный уровень.***

Нарастание кризисных явлений в мировой экономике в начале XXI века оказывает сильное давление на рынок труда, на котором обостряется конкуренция среди работников, предлагающих свой труд. В этих новых условиях работодатель все чаще стал отдавать предпочтение тем кандидатам, чьи личные и деловые качества выделяют его среди многих других.

Рассмотрим ситуацию на примере весьма распространенной во многих странах мира профессии менеджера. Общая численность этой группы лиц с трудом поддается учету, настолько она многочисленна. Однако если при отборе кандидата выставить, например, в качестве требования знание английского языка, то число лиц, претендующих на данное рабочее место, существенно сократится. А если еще при этом и расширить круг требований к потенциальному сотруднику, например объявив о на-

боре менеджеров со знанием двух иностранных языков, то круг претендентов еще заметнее сузится. Это значит, что, вступая сегодня в конкурентную борьбу на рынке труда, претендент должен не только иметь базовые знания в своей конкретной профессиональной области, но и дополнительные навыки, с тем чтобы опережать конкурентов в борьбе за желаемое место.

Разумеется, обретение новых знаний всегда связано с материальными затратами и большими личными усилиями, существенно сокращает свободное время человека, ведет к переработке и переутомлению. Но очевидно и то, что в условиях роста напряженности на рынке труда это — единственный шанс выделиться среди себе подобных, повысить свой потенциал.

Причем не следует думать, что речь идет только о разовых усилиях со стороны работника. Современное общество постоянно требует от человека повышенной активности и самосовершенствования. И в итоге наступает тот счастливый день, когда претендент наконец осваивает требуемый для получения рабочего места набор новых качеств и достоинств, и тогда степень его востребованности на рынке труда резко повышается. Он получает свой шанс обойти конкурентов и быть принятым на работу. После этого он может рассчитывать стать счастливым человеком.

Современный мир находится в постоянном движении. Только тот, кто шагает в ногу со временем, получает право на счастливую и радостную жизнь.

#### **ПРАВИЛО 1–7**

***Рассматривайте невысокую зарплату как вклад в укрепление конкурентоспособности своей фирмы.***

По своей природе человек субъективен в самооценке. Нередко нам кажется, что начальство нас недооценивает, что мы заслуживаем большего к себе внимания, в том числе и в вопросах оплаты труда. Вероятно, найдетcя немного людей, которые считают свою заработную плату незаслуженно высокой. Напротив, мы чаще сталкиваемся с ситуацией, когда люди выражают свое неудовольствие низким уровнем получаемой ими заработной платы, говорят о недооценке их усилий со стороны работодателя, который им постоянно «недоплачивает».

Однако здесь важно разобраться в проблеме по существу и понять, настолько ли оправдана наша неудовлетворенность невысоким уровнем наших доходов.

Японский работодатель, как и многие другие, старается «приучить» работника к получению им невысокой заработной платы, хотя при этом он невольно нарушает принцип гармонии, который должен распространяться на все стороны жизни японского общества, в том числе и на получение работником компенсации за проделанный труд. Нарушение гармонии вызывает у японца внутренний протест и недовольство поведением работодателя, чего последний хотел бы избежать.

Здесь работодателю на помощь приходят традиции японского общества. Согласно им подавляющее большинство сотрудников рассматривает поведение недовольных коллег как желание выделиться из коллектива, противопоставить себя остальным. По сути, такие действия «недовольных» оцениваются как «тяжкий грех». И тот, кто сознательно идет на это, однозначно заслуживает обструкцию трудового коллектива и даже общества в целом. Но если все же кто-то и решается на подобный шаг, то он обязан хорошо просчитать для себя все последствия. Другими словами, само японское общество построено таким образом, что в нем не поощряются какие-либо конфликтные ситуации — ни на производстве, ни в семье.

Это в полной мере относится и к возникновению чувства неудовлетворенности уровнем своей заработной платы. В тех случаях, когда у работника возникает такое чувство, он просто обязан рассмотреть эту проблему под другим углом зрения, а именно — представить себе, что недоплаченная часть зарплаты является его вкладом в процветание «родной фирмы», его личными инвестициями в ее укрепление. Не одно поколение японцев воспитано именно на демонстрации своей лояльности к компании, на уважении товарищей по работе и руководства фирмы. Японцам внушается простая мысль о том, что весь трудовой коллектив — это одна большая семья, которая играет в его жизни иногда даже большую роль, чем его собственная семья.

Кроме того, получение гарантированного рабочего места в компании, пусть даже и с не очень высоким окладом, должно рассматриваться японцем как большая удача и счастливый шанс. Ведь таким образом он может рассчитывать на получение не только стабильной зарплаты, но и бонусов, а также социального пакета. В конечном счете японец понимает, что наличие гарантированного рабочего места с невысоким

уровнем дохода может оказаться гораздо более выгодно, чем поиск высокооплачиваемой работы или переход в другую компанию с неизвестным результатом.

Поэтому многие японцы предпочитают «синицу в руках, чем журавля в небе». Многие японцы именно так и понимают свое счастье.

**ПРАВИЛО 1–8**  
*Ищите «позитив» даже в самой тяжелой  
и неприятной работе.*

Многие люди на земле убеждены в том, что лень, как черта человеческого характера, весьма распространенное явление. И даже если обстоятельства вынуждают человека много трудиться, то он старается подыскать себе работу без большой физической нагрузки, работать меньше и не работать на износ. Японцы, впрочем, смотрят на это иначе. Многие из них убеждены в том, что нормальный, одухотворенный и гармонически развитый человек от работы должен получать только удовольствие.

Рабочий день в современном обществе продолжается в среднем около восьми часов, что составляет  $\frac{1}{3}$  суток. Однако если прибавить время на дорогу от дома до работы и обратно, а также время на подготовку к работе, то рабочий день заметно увеличивается, а время на отдых и на личные дела неминуемо сокращается. Зачастую получается, что человек проводит на работе половину дня, а иногда и больше.

Из этого следует простой вывод — если человек позитивно не настроит себя на работу, то почти половину трудовой жизни он проведет с чувством раздражения и будет разрушать свое здоровье, пребывая в постоянных психологических стрессах и т. п. И поскольку это — объективная закономерность, то любой разумный человек просто обязан научиться настраивать себя на максимально положительное отношение к работе, какой бы неинтересной она ни была. В противном случае он быстро станет больным и глубоко несчастным человеком. Сказанное означает, что человек просто обязан приложить все усилия к тому, чтобы найти способ сделать свою работу привлекательной, научиться получать от нее удовольствие, а главное — чувствовать себя на работе счастливым.

Японская пословица гласит: «Попытка убежать от страха оборачивается увеличением страха в два раза. А если встретиться со страхом лицом к лицу, то он сокращается вдвое». Эту пословицу можно всецело применить и по отношению к неинтересной работе, так как попытка убежать от нее приводит лишь к еще большему отторжению, тогда как, «развернувшись к ней лицом», можно вообще забыть обо всех трудностях.

Используя эти простые приемы, японцы стремятся сформировать позитивное отношение даже к тяжелой и неприятной работе. Их жизнь при этом обретает новое наполнение, и многие из них начинают чувствовать себя счастливыми людьми.



# ГЛАВА 2

## СЧАСТЬЕ — ЭТО НАУЧИТЬСЯ ПОЗИТИВНО ВОСПРИНИМАТЬ ОКРУЖАЮЩУЮ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

### ПРАВИЛО 2-1

*Сожалейте о том, что вы сказали или сделали, а не о том, чего не сказали или не сделали.*

В своем большинстве японцы по характеру спокойные и рациональные люди, которых трудно заподозрить в необдуманных или легкомысленных поступках. Поэтому, прежде чем приступить к какому-либо делу, они детально продумывают все свои шаги, просчитывают их последствия и только после этого начинают действовать. Однако их рациональное мышление нельзя отождествлять с нерешительностью или медлительностью в принятии решений.

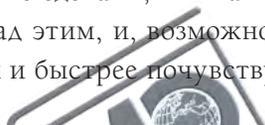
Многие японцы традиционно полагают, что сожалеть о том, чего сделано не было, — это неправильно. Еще известный японский писатель, родоначальник японского романтизма Мори Огай отмечал: «Сожалеть о несделанном — сродни давно съеденному ужину. Нет никакой пользы от того, что человек “терзает” себя по поводу не сделанных им поступков. Намного продуктивнее настроить себя на анализ дел, которые еще предстоит совершить».

Даже если вы совершили поступок, который закончился провалом, то сожалеть об этом не следует, надо тщательно проанализировать причины неудачи, так как именно самоанализ является самой правильной

формой оценки ситуации и основой вашего будущего успеха. А сожалеть о несделанном — это всего лишь выражать эмоции, которые ничего не изменят.

Японцы предпочитают заранее готовиться к предстоящим делам, обдумывать все плюсы и минусы, просчитывать «процент успеха». Только после всестороннего осмысления предстоящего действия японец принимает решение и начинает активно реализовывать свой план, с тем чтобы добиться положительного результата. Он не будет долго сомневаться в своих мыслях по поводу предстоящего, он просто начнет быстро действовать. Правда, в целях успешной реализации поставленных перед собой задач ему порою приходится поломать голову над тем, чтобы придумать новую оригинальную идею, но именно она и может стать ключом к успеху всего задуманного.

К какому типу людей относитесь вы? Предпочитаете сожалеть о том, чего не сделали, или вам ближе японский подход к решению дел? Подумайте над этим, и, возможно, вы легче найдете успешное решение своих проблем и быстрее почувствуете себя счастливым.



### **ПРАВИЛО 2–2**

***Всегда настраивайте себя на позитивное восприятие действительности, если хотите почувствовать себя счастливым человеком.***

Самым важным правилом в жизни японцев является поддержание здорового духа, который помогает им преодолевать многие жизненные трудности. Пренебрежение этим правилом лишает японцев воли и может приводить к нежелательным результатам. Здесь напрашивается сравнение с одним из видов популярных современных боевых искусств — айкидо, которое является синтезом борьбы, философии и религиозных убеждений. В айкидо гармонично сочетаются жизненная энергия человека и его дух. Показательно, что участники айкидо учатся не только защищать себя от травм, но также заботиться о том, чтобы не нанести травмы сопернику. Айкидо — это прежде всего искусство укрепления духовных сил человека. В айкидо нередки случаи, когда более сильный духом соперник побеждает превосходящего его по физическим характеристикам противника. И причиной поражения последнего является страх перед более волевым

соперником, который в итоге сковывает его движения и мешает сконцентрироваться на победе. Тренировка «внутреннего духа» в айкидо является основой победы.

Японцы тренируют и укрепляют свой «внутренний дух», используя следующие основные секреты:

1) японцы внушают себе, что сила духа может творить чудеса, но при условии единения духа и тела;

2) японцы знают, что если перенести акцент подготовки спортсмена только на укрепление физической силы, то внутренний дух может ослабнуть, и это не приведет спортсмена к победе;

3) как только японец теряет в себе уверенность, сила духа покидает его, обрекая на поражение;

4) если японец находится в состоянии позитивного восприятия действительности и его образ мышления наполнен также позитивным содержанием, то он обретет внутреннюю уверенность в преодолении любых трудностей, что, в свою очередь, придаст ему силы.

Исходя из чувства самосохранения, японец, как и любой человек, думает о том, как себя обезопасить, как снизить риск встретить на своем пути что-то плохое, разрушающее. Можно сказать, что страх и беспокойство — это обратная сторона инстинкта самосохранения. Например, когда случается неурожай, японские крестьяне опасаются того, что им может не хватить запасов продовольствия до следующего урожая, а это порождает панику в их сознании, провоцирует стремление создавать все новые и новые (далеко не всегда необходимые) запасы продуктов питания, чтобы избежать голода. Однако впоследствии может выясниться, что все их приготовления были излишними.

Кроме того, чувство страха и беспокойства парализует позитивное восприятие японцем действительности и не позволяет ему в полной мере привести в действие имеющийся у него жизненный потенциал. По сути, взрослый человек, который мог бы легко решить многие проблемы, опускает руки и даже не предпринимает попыток справиться с ситуацией.

Японцы убеждены, что для достижения успеха и счастья в жизни необходимо научиться формировать здоровое позитивное мышление. Однако такое мышление рождается исключительно в результате позитивного восприятия действительности, поэтому даже в обиходе японцы стараются использовать только позитивную лексику.

**ПРАВИЛО 2–3*****Будьте всегда уверены в своих силах.***

Каждому из нас в жизни приходится принимать решения, делать свой выбор. По сути, вся наша жизнь состоит из череды проблем, решая которые мы двигаемся по жизни вперед. Однако нередко при столкновении с очередной жизненной проблемой первое, что приходит в голову, — это мысль о том, что данная проблема нам не по плечу, что она слишком сложна и что нет смысла браться за ее решение, ибо на это уйдет много времени и сил, а конечный результат неизвестен. В этих условиях, естественно, нас охватывают страх и неуверенность.

Но японцы считают, что человек таким образом совершает грубейшую ошибку. Дело в том, что, когда мы впускаем в свое сознание неуверенность и страх, мы сами невольно внушаем себе мысль, что не справимся с задачей. Тогда как, если мы просто запретим себе даже думать так, наш мозг начнет искать пути выхода из трудной ситуации, и в результате мы находим самые неожиданные решения, которые приносят нам удачу и радость.

Человек в своем сознании часто создает идеал, на который он хочет быть похожим и которому хочет подражать. По сути, это является тем ориентиром в жизни человека, который и определяет ее содержание. К объектам подражания можно отнести образ идеальной семьи, идеального мужа или жены, идеального ребенка, хорошего друга и т.д. Разумеется, каждый человек свободен в выборе идеала. Именно поэтому желательно, чтобы качественные характеристики выбранного идеала были действительно высокими, и тогда появляется смысл «дотянуть» до него в своем развитии, стать во всем на него похожим.

Аналогичным образом обстоит дело и с решением жизненных проблем. Если человек, столкнувшись с ними, подойдет к их решению с позитивным настроем и готовностью во что бы то ни стало справиться с поставленной задачей, то такая мотивация будет побуждать мозг работать на поиск «адекватных решений». Отсутствие же позитивной мотивации и нацеленности на решение задачи будет действовать в обратном направлении, обрекая человека на ненужные страдания и стрессы. Как показывает жизнь, отданный самому себе внутренний приказ на поиск решения успешно срабатывает,

и наш мозг приступает к реализации поставленной цели. При положительном настрое на победу в нашем сознании даже не возникнет мысли «сдаться без боя», отступить и отказаться от решения действительно трудного вопроса.

Рассмотрим конкретный пример работы мозга у ребенка, который еще не умеет ходить. Очевидно, что его мозг не знаком с размышлениями о том, стоит или не стоит затрачивать усилия, чтобы этому научиться. Более того, ребенок не рассуждает, под силу ли ему решение этой жизненно важной проблемы. Малыш просто изо всех своих силенок старается научиться ходить. Вполне естественно, что на этом пути его поджидают немалые трудности и неудачи. Но он не отказывается от желания научиться ходить и непременно пойдет, как это делают все люди вокруг него. Раз за разом ребенок повторяет свои попытки и постепенно преодолевает все трудности — усилия ребенка не пропали даром. Он победил, и он — счастлив.

В чем же состоит главная причина того, что малыш, несмотря на трудности преодоления многих объективных проблем, все-таки не отказался от попыток научиться ходить? Ответ лежит на поверхности. В его головке не было таких категорий, как «я не могу!» или «у меня это не получится», «это мне не по силам!» и т. п. Другими словами, малыш не обременял себя сомнениями. Он просто методично изо дня в день повторял одну попытку за другой и в итоге добился успеха.

По мере взросления у человека появляется целый комплекс разного рода фобий, сомнений в своих силах, они серьезно затрудняют возможность принятия правильных решений, и в результате человек терпит неудачу.

Поэтому, чтобы чувствовать себя сильным и счастливым, лучше всего забыть про сомнения и быть всегда уверенным в своих силах. Мысленно приказывайте себе идти вперед и добиваться результатов. Действуйте смело и решительно.

#### **ПРАВИЛО 2–4**

*Счастье — это то, как вы сами себе его представляете.*

Житейская мудрость гласит, что человек — кузнец своего счастья (или несчастья). Японцы исходят из того, что сознание человека противоречиво

и состоит из множества позитивных и негативных мироощущений. В зависимости от соотношения этих двух начал человек в своей жизни становится либо оптимистом, либо пессимистом, либо победителем, либо побежденным. Когда в сознании человека преобладает пессимистическое начало, он сам создает вокруг себя «несчастливую» среду и использует ее для оправдания своей бездеятельности, ищет виноватых, находит разного рода «неблагоприятные факторы воздействия» и т. п. Отыскав причину жизненных неудач, пессимист активно эксплуатирует эту идею и списывает на нее все свои провалы.

Однако такой подход японцы считают глубоко ошибочным, ибо он не помогает пессимисту в решении жизненных трудностей. Дело в том, что как только в сознании человека формируется негативное восприятие действительности, окружающего мира, то это непременно находит отражение не только в его поведении с окружающими, но и даже в его лексиконе. Пессимист создает атмосферу отрицания. Он внушает сам себе и пытается внушить окружающим мысль о том, что во всех жизненных неудачах виноваты другие.

В то же время оптимист, настроенный на жизнь с позитивной стороны, даже при тяжелой социально-экономической ситуации в своей стране всегда настроен жизнелюбиво. Он исходит из того, что, несмотря на тяжелые времена, ему все-таки необходимо прилагать максимальные усилия для решения проблем, и он верит, что удача рано или поздно придет к нему. Даже в самой экстремальной ситуации такие люди не опускают руки и не сдаются. Тем более они не склонны распространять панические настроения в своем окружении.

Слова пессимиста имеют большое значение не только для окружающих, но и для него самого. Люди с негативным мышлением невольно создают вокруг себя высокую стену непонимания, загоняют себя в угол, из которого трудно найти выход. Пессимисты сами начинают верить в то, что говорят. Они как бы идут вслед за своими словами. Иначе говоря, негативное мышление ведет к негативным поступкам, приводят человека к пессимистическому восприятию окружающего мира.

Оптимистически настроенный человек умеет воспринимать жизнь радостно. Он настраивает на этот лад и окружающих его людей, которые также начинают воспринимать мир с надеждой и радостью. Именно такой настрой и определяет человеческое счастье.

Японцы никогда не забывают, что счастье человека начинается с того, что он сам думает о нем. Если человек старается видеть жизнь в красивых,

радостных тонах, то она такой для него и окажется. И наоборот, человеку с мрачной психикой, настроенному воспринимать окружающий мир негативно, счастье всегда будет казаться недостижимой целью. Если в сознании человека присутствует нелюбовь к своей работе, то это говорит лишь о том, что он мыслит негативными категориями, и, вероятно, есть еще много вещей, в отношении которых он испытывает негатив. Такое поведение свидетельствует о том, что это вошло у пессимиста в привычку, о существовании которой он даже и не подозревает.

Поэтому, если японец хочет быть счастливым, он в первую очередь должен стать оптимистом. Он должен научиться смотреть на мир сквозь «розовые очки», больше улыбаться и использовать в своем лексиконе только оптимистические слова и выражения. Он должен осознавать, что рано или поздно счастье ему улыбнется и что его жизнь непременно станет меняться в лучшую сторону.

#### **ПРАВИЛО 2–5**

***Всегда говорите, что у вас в кошельке осталась еще 1 тыс. иен, и не говорите, что осталась только 1 тыс. иен.***

Продолжая тему об оптимистическом и пессимистическом взгляде человека на жизнь как об основном компоненте формирования ощущения счастья, важно помнить, что выбор быть оптимистом или пессимистом делает каждый из нас и опирается при этом на свои жизненные предпочтения, привычки и наблюдения. Одному комфортнее жить, оценивая жизнь пессимистически, тогда как другой этим тяготится и стремится настроить свое восприятие мира на оптимистический лад.

Жизненные наблюдения свидетельствуют о том, что удача и счастье чаще сопутствуют позитивно мыслящим людям. Оптимистическое мировоззрение поддерживает внутреннюю мотивацию человека в различных его начинаниях. Ведь наша повседневная жизнь состоит из множества ежедневных проблем, требующих своего решения. И если человек подходит к этому креативно и оптимистически рассматривает сложившуюся ситуацию, то он всегда находит выход даже из самых трудных положений. Счастливые и удачливые люди более спокойно встречают на своем пути любые проблемы и, решая их, продвигаются дальше по жизни, не заикливаясь на трудностях.