

Мудрые советы

Первый совет. Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей! Для этого необходимо помнить:

- ◆ как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнета тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы (на работе или дома);

- ◆ ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;

- ◆ будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;

- ◆ если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь;

- ◆ чтобы ни случилось в жизни — помните: жизнь продолжается!

Второй совет. Гнев — плохой советчик и негодный метод в работе и отношениях между людьми. Для того чтобы избежать гнева:

- ◆ никогда не доводите себя до гнева и не входите в него. Впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрых: «Гнев — орудие слабых»;

- ◆ осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что вина ваша не меньше других;

- ◆ вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;

- ◆ лучшая разрядка гнева — физическая работа: разряжайся не словом, а трудом.

Третий совет. Имейте мужество уступать, если вы не правы. Следует помнить:

- ◆ упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;

- ◆ умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;

- ◆ будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;

- ◆ все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;

- ◆ помните французскую пословицу: «Если женщина не права — извинитесь перед ней»;

- ◆ разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

Четвертый совет. Будьте требовательны прежде всего к себе! Для этого:

- ◆ не требуйте от других того, на что сами неспособны;

- ◆ не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;

- ◆ чрезмерность в требованиях всегда раздражает людей, ибо мера во всем — основа мудрости;

- ◆ не стремитесь переделать всех на свой манер: принимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела;

- ◆ старайтесь найти в каждом человеке положительное и опирайтесь на

эти качества в отношениях с ним.

Пятый совет. Мы люди, а не боги и не сверхчеловеки! Каждый из нас должен усвоить следующее:

- ◆ нельзя быть совершенством во всем: каждый из нас в чем-то силен и в чем-то слаб;

- ◆ не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;

- ◆ наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;

- ◆ в «разноцветий» качеств — ценность людей, Это Надо видеть и ценить;

- ◆ узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание: остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добро-совестно, честно и усердно.

Шестой совет. Не носите в себе свое горе и не копите неприятности! Опыт человечества свидетельствует:

- ◆ не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;

- ◆ горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;

- ◆ ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе;

- ◆ доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить и горе, и счастье;

- ◆ старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.

Вполне очевидно, что залог сохранения здоровья — здоровый образ жизни. Вполне очевидно также, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.