

Георгий ОГАРЕВ

**39**  
ЗАКОНОВ  
УПРАВЛЕНИЯ  
СОВОЙ



Георгий Огарёв

**37 законов управления собой**

«Научная книга»

## **Огарёв Г.**

37 законов управления собой / Г. Огарёв — «Научная книга»,

Книга была издана в 2002 году издательством «Рипол Классик» под названием «39 законов управления собой». В книге собраны законы управления собой, которые помогут читателю обрести власть над собой, эффективно управлять людьми, радоваться жизни, идти к успеху, строить свою жизнь так, как человек считает нужным. Каждый закон сопровождается историческим материалом, который подтверждает эффективность закона. Обратная сторона закона предостережет читателя от возможного злоупотребления искусством самоуправления.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЗАКОН 1	6
ЗАКОН 2	10
ЗАКОН 3	14
ЗАКОН 4	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Георгий Огарев

## 37 законов управления собой

### ВВЕДЕНИЕ

В этой уникальной книге собраны законы управления собой. Тот, кто постигнет их, сможет научиться управлять не только своей жизнью, но и всем миром. Люди всегда преклонялись таким качествам, как самообладание и выдержка. Научившись их использовать, можно ощутить терпкий вкус власти. Но не стоит забывать, что властью тоже надо уметь пользоваться.

Из книги читатель узнает, как выработать силу воли; почему необходимо заниматься самоанализом – и как при этом не впасть в «самоедство». Кроме того, в книге много интересной информации о пользе своевременного отдыха и необходимости создания своего собственного неповторимого образа жизни. Автор доступно и интересно знакомит читателя с законами искусства общения и обращения с людьми, убеждает в важности такого качества целеустремленного человека, как вера в собственные силы.

Научившись слушать свой внутренний голос и доверять интуиции, каждый человек сможет открыть в себе и окружающих много нового. А перестав винить себя за ошибки и научившись использовать их с пользой для себя, ему будет легче достичь желаемой цели. Ведь стать спокойнее и счастливее возможно, если перестать оглядываться в прошлое и научиться ценить настоящее и будущее.

Книга удовлетворит интересы даже самого взыскательного читателя, откроет много новых и интересных фактов, которые стали достоянием истории. Постичь все секреты самоуправления и научиться использовать их в своих целях, автор предлагает на примерах исторических личностей. Каждая новая глава содержит большое количество новой и интересной информации, в том числе и ранее неизвестные подробности многих исторических событий.

# ЗАКОН 1

## СТРЕМИСЬ К СОВЕРШЕНСТВУ И НЕПОВТОРИМОСТИ

Без стремления к совершенству невозможно освоить законы самоуправления. Только стремясь к идеалу, можно выработать в себе силу воли.

### Толкование закона

Для безукоризненного управления собой человеку необходимо стремиться к чему-то большему, нужен постоянный духовный рост, развитие лучших качеств. Поэтому каждый человек, который желает жить по своей воле, руководя собой и своими поступками, обязан совершенствоваться, проявляя при этом неповторимость мышления и не теряя индивидуальности.

Таким образом, основная мысль этого закона сводится к тому, чтобы каждый человек, который не желает быть подвластным никому, кроме самого себя, должен постоянно стремиться к совершенству, достигать больших вершин, изменяя себя подобно скульптору, работающему с куском глины.

Безусловно, у каждого человека свои понятия, представления о совершенстве, каждый человек имеет свой идеал. Многие понимают под идеалом образы Аполлона Бельведерского или Венеры Милосской, но это всего лишь классические идеалы внешней красоты, идеальной внешности.

Если же человек задался целью обладать независимым, сильным характером, чтобы научиться управлять самим собой, идеальными должны стать не его фигура и лицо, а его внутреннее содержание, его духовный мир. При неправильном самоуправлении рано или поздно каждого постигает разочарование, и человек живет, так и не постигнув сути совершенства, не узнав истинного счастья. Только тот достоин властвовать собой и тем более другими, кто все время занимается самовоспитанием, кто каждую минуту в жизни ценит и старается плодотворно использовать ее для собственного развития.

Люди совершенствуются разными способами: кто-то «грызет гранит наук», пытаясь стать умным и эрудированным, кто-то занимается спортом, чтобы обеспечить себе здоровье и хорошую фигуру и т. д. Это, безусловно, облагораживает человека и заставляет верить, что он способен управлять собой и стремиться к лучшему, но это скорее всего лишь малая доля истинного самосовершенствования.

Самосовершенствоваться – значит путем долгой и кропотливой работы над собой стремиться к достижению гармонии тела и души. И для того, чтобы стать совершенным, необходимо прежде всего сильное желание, потому что возможность совершенствоваться есть у каждого, но далеко не каждый это использует. Еще Проперций сказал: «В великих делах уже само желание – достаточная заслуга». А Ж. Гюйо подтвердил эту мысль: «Человек не искал бы нравственности, свободы, если бы он их не нашел; он не требовал бы их, если бы до известной степени не владел ими; они не озабочивали бы его, если бы не были в нем самом как идея, как сила, как плодотворное желание, которое, достигая полного самосознания, может малопомалу стать и реальностью».

Желание стать лучше, страсть совершенствования должны преодолеть все низменные желания и привести человека к успеху, сделать его самостоятельной личностью, достойной восхищения и подражания. Таким образом, человек может признаться себе и другим, что достиг

совершенства, лишь, когда на самом деле научился преодолевать свои слабости, перестал слепо следовать своим желаниям, стал умнее, добрее и лучше во всех отношениях.

## Образ

Овод. Сократ, занимаясь «пробуждением афинян от нравственной спячки», сравнивал себя с оводом, назначение которого – подгонять благородного, но обленившегося от тучности коня. Если каждый отдельный человек будет представлять себе овода как олицетворение силы воли, которая должна постоянно воздействовать на него, побуждая к самосовершенствованию, к благородным поступкам, то у него не будет времени на пустое времяпрепровождение, на пустые думы и гнетущие мысли, растлевающие разум и душу и мешающие человеку управлять собой.

## Доказательства закона

Известный греческий моралист и философ Сократ сделал предметом своей философии именно моральное благо и ценностное содержание жизни – вопросы блага и добродетели, добра и зла, пользы и счастья. По мнению великого мудреца, вся культурно-просветительская деятельность познающего разума человека должна быть направлена на нравственное самосовершенствование личности.

Таким образом, Сократ одним из первых абсолютизировал мораль. Он рассматривал ее как основу всей человеческой культуры. При этом философ не отрывает моральность (добродетельность) личности от многообразия ее деятельности (семейной, гражданской, военной, индивидуально-телесной и т. д.), а видит в ней ведущее, смыслообразующее начало человеческого бытия. Сократ высказывает твердое убеждение в существовании общих определений морали, постижение которых является гарантией добродетельности личности.

Самое главное, что Сократ жил так, как проповедовал. Судьба мыслителя является зримым воплощением того человеческого идеала, который он теоретически обосновывал. Всю свою жизнь Сократ посвятил самосовершенствованию, стремясь при этом оставаться самим собой, непохожим на других, неповторимым. В этом заключаются его огромная воля и умение управлять самим собой, своим разумом, своей волей. Примечательно то, что Сократ не пошел по стопам своего отца – скульптора, не обнаружил интереса к другим родам общественной деятельности, а сам придумал себе профессию – вести этические беседы с гражданами, побуждая их к поискам нравственной истины и к самосовершенствованию.

Сократ был готов вести беседы с любым человеком – государственным деятелем, сапожником, философом, поэтом, моряком. Одним словом, он делал то, что сам считал нужным делать – в этом и проявлял огромную силу воли и умение владеть собой, управлять своими действиями. Сократ отстаивал моральную эмансипацию личности – это основное его положение еще раз доказывает защиту им душевной независимости каждого отдельного человека, умения противостоять моральному натиску со стороны и проявлять себя.

Несмотря на безупречную репутацию, которую имел Сократ среди окружающих благодаря своим беседам и проповедям, сам он постоянно был недоволен тем, что делал, видел свои недостатки и старался их исправить. Он без устали искал общие понятия мужества, справедливости и т. д., на это была направлена вся его деятельность, все его мысли, но он говорил: «... Я и сам путаюсь, и других запутываю». Это в полной мере доказывает то, что самосовершенствование – длительный, если не сказать бесконечный процесс.

Как известно, своими учениями Сократ явился отправным пунктом для развития других этических и философских школ, которые стали называться «сократическими». Одной из таких школ была школа киников, которые тоже развивали идеи о самосовершенствовании и мораль-

ной независимости личности и старались убедить людей прежде всего наглядным воплощением своих представлений о должном образе жизни. Наиболее ярко это продемонстрировал Диоген Синопский – одна из популярных фигур в истории философии.

Диоген вел аскетический образ жизни, доказывая тем самым, что не позволил своим телесным потребностям управлять разумом. Всеми своими действиями и образом жизни Диоген стремился доказать, что индивид может и должен находить удовлетворение в себе и не нуждается ни в чем внешнем – ни в других людях, ни в предписываемых социальными нормами моделях поведения. Саму жизнь Диогена, которую многие называли «низменной», не стоит брать в пример, но тем не менее заслуживает внимания его мысль о том, что человек – сам себе хозяин, что он обязан подчиняться только себе и никому другому, действовать в силу собственных убеждений и принципов. Это является частью закона о самоуправлении и самосовершенствовании.

Говоря о своеобразном образе жизни Диогена, можно вспомнить не менее примечательный стиль жизни героя романа Чернышевского «Что делать?» Рахметова, того самого идеалиста, который спал на гвоздях, не принимал неделями пищи и т. п. Из источников известно, что у литературного Рахметова был вполне реальный прототип – саратовский помещик Бахметьев, который сумел отказаться от тех социальных благ и привилегий, которые были ему предоставлены. Он делал акцент на своем моральном и физическом воспитании, развивая силу воли, проявляя независимость от привычных норм. Многие считают такую жизнь природной склонностью к аскетизму, но Бахметьев не пытался стать аскетом: он всего-навсего стремился внешне проявить оригинальность своего мышления, доказать, что каждый человек может обладать рядом способностей, совершенствовать себя, постоянно развиваясь к лучшему.

Следует обратить внимание на то, что почти все мудрецы верили в силу самовоспитания (самосовершенствования) для утверждения творческо-созидающей сущности человека, его способности развивать свои возможности и отстаивали моральную суверенность личности: «... Боги не дают людям ничего доброго и прекрасного без труда и заботы, выбор человеческих качеств – это задача самого человека».

Несомненно, что в самосовершенствовании решающая роль отводится самим поступкам человека, его конкретному образу жизни.

### **Авторитетное мнение**

Я знаю, что ничего не знаю, но я добьюсь того, чтобы знать больше.  
(Сократ)

Человек есть мера всех вещей.  
(Протагор, античный софист)

### **Обратная сторона закона**

Недостаток, отрицательная сторона этого закона состоит в том, что человек может настолько увлечься идеей самосовершенствования, что потратит на это всю свою жизнь, так и не достигнув заветной цели, так и не научившись управлять самим собой.

К тому же, будучи неповторимым в своих поступках и решениях, не подчиняясь никому, кроме самого себя, на пути к идеалу человек способен вызвать недовольство и непонимание общества, в котором живет. Важно не переусердствовать в своей независимости и не забыть о том, что мир в целом далек от совершенства. Необходимо также помнить о том, что, усовершенствовав себя, человек становится не таким, как все остальные люди, обладающие целым

рядом недостатков. В результате этого он становится «белой вороной». Для самоуправления только это и нужно, но вот как жить совершенному человеку в несовершенном мире, как ужиться с другими людьми, добиваться понимания с их стороны?

Кто, как не Иисус Христос, является совершенным?! Все деяния его были направлены на благо человеческое, преисполнены добром и любовью к людям. Иисус призывал других людей стремиться к совершенству во имя Бога, но они не поняли его просьбу. В результате Иисус остался верен себе, но распят был народом.

Своим поступком Христос доказал то, что самостоятельное самосовершенствование, в котором проявляется неповторимость человека и его способность к самоуправлению, не лишает его непонимания со стороны толпы, не избавляет от страданий, а скорее, напротив, прибавляет хлопот, сопровождается взлетами и падениями, не проходит без преград и трудностей.

Человек сам для себя должен решить, как он будет совершенствоваться, не оглядываясь на других, не думая о мнении людей, склонных к непостоянству. Самосовершенствование человека, независимо ни от чего и ни от кого, проявление настойчивости и силы воли – верный шаг на пути к управлению самим собой.

## Притча

Один король решил завоевать целый мир, подчинить себе всех. Но как можно править миром несовершенному человеку? Тогда он решил, что человек должен сам стремиться к лучшему без чьей-либо помощи – тогда его ждет успех. Король не придумал ничего лучше, как заняться общественной деятельностью на благо людей, пользуясь своей властью. Он приказал своим подчиненным всерьез заняться образованием, и через короткий срок в его королевстве не было безграмотных людей. Он уделил много внимания нищим, больным, старикам – и в скором времени в королевстве не осталось обездоленных и несчастных людей. Он поощрял все виды наук и искусства – и тогда его государство стало самым культурным и просвещенным, одним из лучших и богатых в мире.

Таким образом король, просвещая и улучшая жизнь других людей, совершенствовался сам. Достигнув совершенства и сделав счастливым свой народ, он одновременно прославился своим добрыми поступками и делами.

## **ЗАКОН 2**

### **ЗАЙМИСЬ САМОАНАЛИЗОМ**

Не стоит путать самоанализ с самоедством. Самоанализ – средство для самопознания, самоедство – средство для самоуничтожения. Анализируя себя – мы делаем шаг на пути к совершенству.

#### **Толкование закона**

Некоторые ошибочно полагают, что самопознание – вещь исключительно вредная для нормального человека. Казалось бы, зачем это нужно, если современная цивилизация готова в любой момент предоставить профессионального психолога, чья непосредственная обязанность – выслушивать проблемы человеческие и решать их. Но без самопознания ни один человек не способен четко выстроить свою жизнь, просчитать правильные ходы в вечной игре человеческих взаимоотношений. Поэтому, если действительно есть желание научиться управлять своими чувствами, чтобы они не выдали в самый неподходящий момент, следует заняться самоанализом.

Прежде всего это поможет ответить на вечный вопрос о смысле жизни, который каждый решает для себя сам, потому что невозможно найти себя в жизни, не поняв своего внутреннего мира, своих желаний. Часто именно из-за нежелания заняться анализом своего «я» человек ломает свою жизнь, теряя годы на попытки должным образом сыграть не «свою» роль в человеческом обществе. К тому же именно самоанализ может помочь избавиться от так называемого клише – общественной роли, навязываемой человеку с рождения окружающими, что также нередко приводит к сильным стрессам, а иногда и суицидальным идеям.

Кроме того, мало кто не согласится с тем, что никто не станет рассказывать чужому человеку, даже самому выдающемуся психологу, всех своих тайн. А ведь именно самое сокровенное, то, что человек скрывает или же просто не догадывается о существовании этого, и является причиной большинства психических расстройств и тяжелых стрессов. Таким образом, можно с уверенностью заявить, что самоанализ способен помочь каждому не только разобраться со своими желаниями и истинными ценностями, но и устранить причины комплексов и депрессии. Но для этого требуется немалое усилие над собой.

Дело в том, что далеко не все люди способны быть откровенными даже с самими собой. Иногда легче продолжать обманывать окружающих и обманываться самому, чем проанализировать ситуацию и попробовать изменить ее. Однако подобное поведение приводит к тому, что истинные чувства могут выдать человека в самый неподходящий момент и таким образом разрушить имидж, что нередко означает крушение карьеры. Но заняться самоанализом никогда не поздно, как впрочем, никогда не поздно изменить свою жизнь.

Что касается изменения стиля жизни, тут следует заметить, что именно самоанализ поможет выйти достойно из неприятной ситуации «обрывания всех нитей» с прошлым. Обычно человек, находясь перед новым поворотом в своей жизни, начинает впадать в крайности, стараясь как можно быстрее изменить существующее течение вещей. Самоанализ поможет разобраться, чего же именно вы хотите и какие способы достижения поставленной цели для вас более приемлемы.

## Образ

Мыслитель, видящий через свои раздумья многообразие мира. Он пропускает через себя все образы и улавливает истину. Через самопознание, через микрокосм он стремится понять Вселенную и себя самого. Перед внутренним взором человека складывается мозаика мира, выдавая самые скрытые тайны. Мир проходит сквозь мысль, а мысль становится частью мироздания.

## Доказательства закона

О важности самоанализа, как способа избавиться от врожденных комплексов и психологических зависимостей, говорил еще Зигмунд Фрейд. Многим известным людям самоанализ помог найти свое место в жизни или избавиться от комплексов. Это подтверждают многочисленные примеры из истории. Так, например, известно, что античный философ Сократ придавал самосозерцанию большое значение, видя в нем основное лекарство, способное излечить любые недуги души. Кроме того, сам он вошел в мировую историю только благодаря этому изобретенному им «лекарству».

В молодости Сократ мало чем отличался от большинства греческой молодежи, проводившей свой досуг в спортивных играх и поэтических состязаниях. Несмотря на все старания его отца, будущий философ не придавал значения наукам, предпочитая развлечения. Однако через некоторое время он стал тяготиться таким образом жизни. И вот в этой тяжелой ситуации, когда внутренние запросы не совпадали с привычным укладом существования, Сократ стал задумываться о своей роли в обществе. Как он признавался потом своим ученикам, ему было нелегко понять и признать, что он долгое время старался играть не ту общественную роль, которая ему была уготована. Поэтому философ решил оставить мир развлечений и направился обучаться к мастерам, владеющим искусством слова. Таким образом, только умение понять собственное «я» помогло великому мыслителю найти себя в жизни.

Другой известный ученый, медик и философ Агриппа, близкий друг короля Франции Генриха III, считал, что собственная душа таит больше загадок, чем все звезды неба. В его воспоминаниях есть рассказ о его детских переживаниях, когда юный дворянин впервые заглянул внутрь своей души. Для него это было «захватывающее путешествие в странный и сказочный мир, не имеющий границ и преград для совершенствования». Агриппа отмечал, что самопознание может поднять любого человека на уровень гения, стоит только не испугаться «увидеть в глубине ваших желаний что-то, о чем вы и не подозреваете». Его учение «о здоровье души» было основано как раз на самопознании, на погружении в глубины человеческой души, хранящей ответы на все вопросы, «ибо нет вопросов, рождающихся без ответов на них».

Известно, что сам Агриппа сумел помочь молодому Генриху, тогда еще королю Наварры, пережить смерть горячо любимой матери, именно заставив его заглянуть в «глубины души своей и обрести в ней и только в ней силы на правление...» Самопознание сделало из молодого гуляки и дуэлянта короля, сумевшего не только удачно противостоять династии Валуа, но и занять французский трон после ее гибели. Как видно из этого примера, человек может многого достичь, если сможет пройти путь внутреннего самосовершенствования.

А что касается восточных религиозных учений, так они видят в самопознании ключ ко Вратам Неба, открывающимся избранным. Так, даосское учение прежде всего направляет людей внутрь их собственного мира, считая, что без знания духовного невозможно добиться никаких результатов в материальном мире. Даосизм видит истину всего сущего именно в проявлениях внутреннего «я» живых существ, так называемого эгрегора разума. Так самопознание становится обязательным для каждого, кто стремится изменить свою судьбу и даже судьбу

окружающих. Может быть поэтому многие из великих политиков и военачальников Востока одновременно были философами и поэтами, то есть людьми, чей разум был постоянно направлен на исследование своего внутреннего мира.

Другая распространенная на востоке религия – буддизм – призывает людей познавать окружающее через себя. Известно выражение «улыбка Будды» – символизирующая направленность внутрь себя. Именно на развития внутреннего зрения в человеке, что, по верованиям буддистов, придает человеку неземную мудрость, направлено одно из испытаний буддийских монахов. Оно заключается в том, что человека помещают в темную комнату, лишенную окон, пребывание в которой нарушает связь человека с внешним миром и обращает его внимание на свое собственное «я». Таким образом он учится пропускать все то, что привнесено внешним миром, через глубину небесной мудрости и может противостоять различным соблазнам материального мира.

Как видно из вышеперечисленных примеров, от самоанализа может зависеть выбор жизненного пути человека. Кроме того, самопознание может помочь в любой момент гармонично изменить жизнь, при этом не впадая в крайности и не «сжигая за собой мостов». Все, что требуется для этого, – сила воли и последовательность в действиях. И тогда можно будет только удивиться происходящим изменениям в своей психическом и, что не менее важно, физическом состоянии. Узнав о себе и своих истинных желаниях, добродетелях и пороках, гораздо легче строить свою карьеру и личную жизнь. А само увлекательное путешествие в глубь своей души может продлиться всю жизнь, с каждым разом принося все новые и новые сюрпризы.

### **Авторитетное мнение**

Человеческая мысль может перевернуть мир. Но если не сформулировать ее внутри, не рассмотреть все возможные варианты, к которым ее исполнение может привести, – мысленный процесс ничего не стоит. Поэтому человек разумный не может не пользоваться всеми возможностями, что дала ему природа... Таково и самопознание.

*(Декарт)*

### **Обратная сторона закона**

Но как и у каждого, даже самого благого закона, в данном случае существует обратная сторона, которая может достаточно сильно навредить личности. Речь идет о последовательном самоедстве, приводящем к разрушению личности. В каких случаях человек может впасть в подобную крайность?

Во-первых, после крупной пережитой неудачи, оканчивающейся депрессией. Многие люди, особенно амбициозные, с ярко выраженными качествами лидера, очень болезненно переживают неудачи. Они склонны видеть в них личное поражение или даже позор, смыть который невозможно. В этом случае анализ происшедшего и собственной роли в случившемся скорее всего приводит к формированию чувства ненависти по отношению к себе – неприятие себя может доходить до суицидальных намерений. То есть, проиграв кому бы то ни было, человек считает себя вообще недостойным существовать. У людей с более слабым характером подобные неудачи выливаются в многочасовые внутренние диалоги с самим собой, результатом которых всегда является одна и та же фраза: «Я это заслужил, так мне и надо!»

Во-вторых, это самоедство распространено среди людей, склонных к психическому самоистязанию. То есть получающих моральное удовлетворение от самой мысли, что они – неудачники и недостойны лучшего в этой жизни. Для подобных субъектов самоедство, как вечный

поиск причин собственного отрицания, – единственный способ жить. При этом они вряд ли когда-либо стремятся изменить положение вещей и стать более счастливыми и удачливыми. Поэтому можно с уверенностью констатировать, что если самоанализ ведет к положительным результатам, то самоедство лишь разрушает человека изнутри.

Кроме того, замечено, что человек, склонный к саморазрушению, становится со временем болезненно интровертирован, то есть замыкается в себе, в своем душевном мире. Другими словами, он не позволяет окружающим помочь ему справиться со своими проблемами и свести отрицательные эмоции на нет. То есть человек, замыкаясь в собственной боли, не только не ищет выходов из нее, но и постоянно ее увеличивает.

### **Байка**

Однажды пришел к даосскому монаху человек и пожаловался, что, как ни пытается, не может понять мудрости мира. А так как он не может понять мудрости мира, он сомневается в мудрости Бога. И сей факт очень смущал его, потому он и пришел попросить у мудреца помощи. Монах согласился помочь этому человеку, но при одном условии – тот будет выполнять его требования. И первым требованием было – сидеть у берега и слушать, как поет река. «Это голос Бога», – сказал монах. Так человек и сделал.

Но когда вечером он вернулся к монаху, на его вопрос, понял ли он мудрость мира, от покачал головой. Тогда вторым требованием было – смотреть в костер. «Это танец Бога», – сказал монах. Но утром человек снова сказал, что не понял мудрости мира. Земля и воздух тоже ничего не сказали ему о мудрости мира, ибо не разгадывал человек их тайн. Монах задумался. А на третий день сказал человеку: «Тогда посмотри в себя, там таятся все твои сомнения». И, увидев в себе сказочный и многоликий мир души, человек понял мудрость Бога, создавшего в каждом из живущих отражение Вселенной. И сомнения отступили, и покой заполнил его душу. Так и каждый должен смотреть в себя, если хочет увидеть всю Вселенную.

## **ЗАКОН 3**

### **БУДЬ ТРЕБОВАТЕЛЕН К СЕБЕ**

Научиться самоуправлению в состоянии только человек, требовательный к себе. Управление собой – задача в несколько раз труднейшая, чем управление другими людьми, но тот, кто научится этому – будет управлять всем миром.

#### **Толкование закона**

Научиться управлять своими эмоциями и чувствами очень трудно. Но без этого умения невозможно стать действительно хорошим лидером, то есть тем, за кем пойдут остальные, чей пример будет двигать людей на свершения и подвиги во имя общего дела. С другой стороны, как часто нам хочется дать волю своему характеру! Перестать-таки держать себя в «ежовых рукавицах» сдержанности так заманчиво, что многие позволяют себе эту сомнительную «роскошь». А в результате теряют свой, годами создаваемый имидж.

Несомненно, научиться управлять собой намного труднее, чем управлять окружающими. Но тем и отличается настоящий руководитель от деспота, срывающего свои эмоции на своих подчиненных. Поэтому учиться держать себя в руках, учиться управлять собой необходимо каждому, кто собирается добиться в своей жизни определенных высот. А чтобы научиться этому, человек должен обладать рядом черт – сильной волей, упорством и, несомненно, требовательностью прежде всего к себе самому. Человек, который допускает в своем поведении слабость, прощает себе ошибки и даже не пытается исправлять их, недостоин требовать что-либо от других людей. Другими словами, прежде всего следует начать изменять свой характер, а уже потом, достигнув в этом деле определенных успехов, приступить к «воспитанию» других.

Замечено, что с человеком, который в любой ситуации сдержан, общаться куда более приятней, нежели с тем, кто проявляет свой взрывной характер и не следит за своим поведением. А связано это с тем, что человеческое общество состоит из индивидов с различными характерами, образованием, воспитанием, так что выполнение принятых в обществе негласных правил поведения является обязательным для любого общения. Особенно это важно на рабочем месте, где человека окружают не только друзья, но и завистники. Не умея управлять собой, субъект автоматически дает им почву для торжества над собой. Однако управлять собой нелегко, особенно людям со вспыльчивым характером. Но чем более несдержан человек, тем большего он достигнет, если станет к себе более требовательным.

Мы живем в XXI веке, когда кровопролитные войны уже уходят в прошлое и их место при разрешении спорных вопросов занимает дипломатия. Овладев ее тонкостями, человек добивается большего, нежели грубой физической силой; но, умея достойно выигрывать, следует научиться с наименьшим достоинством переживать и поражение. И здесь опять же вам потребуется талант властвовать над своими действиями и чувствами.

#### **Образ**

Учитель перед группой учеников. Прежде чем требовать от остальных, учитель сам должен узнать материал, понять его и осмыслить. Только таким образом, на личном примере он сможет доходчиво объяснить своим ученикам, что от них требуется, и сделать непонятное – доступным. Но плох тот учитель, который требует от учеников больше, чем от себя, потому что он не сможет донести до них знания, пока не поймет их сам.

## Доказательства закона

В прошлом умение владеть собой считалось привилегией королевского рода. Наряду с благородством и честностью, требовательность к себе олицетворял цвет рыцарства средних веков – легендарные рыцари «Круглого стола». Стоит заметить, что умение сдерживать свои эмоции, какими бы сильными они ни были, отличало их венценосного главу – короля Артура, правившего в благословенном Камелоте. Считалось, что вспыльчивость недостойна истинного правителя, поэтому с самого юного возраста аристократическую молодежь учили управлять собой, дабы своей несдержанностью они не опозорили свое имя.

Между прочим, в средние века в демонстрации отрицательных эмоций – гнева, невоздержанности на язык, ярости – видели проявление самого Сатаны, так как эти черты характера считались греховными. В то время как сдержанность и рассудительность во всех их проявлениях считались добродетелями и активно поддерживалась властью светской и властью духовной. Требовательность и строгость к себе, по мнению моралистов тех далеких времен, отличали прежде всего людей высокородных, что выгодно отличало их от плебса.

Проходили годы, менялось отношение людей друг к другу, менялись правила поведения. Нарочитая бесцветность и скромность средневековья сменили яркие краски Возрождения, но умение владеть собой сохранилось как ценнейшее качество лидера. Великий Макиавелли, итальянский мыслитель и философ времен правления Борджа, описывая основные черты идеального государя, ставил этот талант на первое место. При этом он подчеркивал важность «умения владеть собой в любой ситуации» и считал, что «при блестящей победе или крупном поражении следует всегда оставаться государем». Так он описывал Чезаре Борджа, одного из самых вероломных и удачливых политиков той эпохи.

Биографы вспоминают, что никто никогда не видел Чезаре рассерженным словно дикое животное. Он всегда умел сдерживать свои истинные эмоции, добиваясь своей невозмутимостью успеха даже тогда, когда все уже, казалось, потеряно. Но символом требовательности к себе и окружающим во времена Ренессанса считалась другая известная семья – Медичи, правившая Венецией. Их сдержанность, по описанию современников, вполне могла поспорить с легендарной сдержанностью англичан. Это качество помогло этой семье продержаться у власти не менее 30 лет, введя в правило наследование власти, что для изменчивой и свободолюбивой Венеции было в новинку.

Другим примером умения сдерживать себя в руках является шведский король Карл XII, правивший в XVIII веке. Как известно, именно он был противником великого Петра I в Северной войне, а ведь Карл занял трон достаточно юным, что не помешало ему силой своей воли сделать из незаметной Швеции государство, долгое время наводившее страх на европейские государства. О молодом короле рассказывали такую историю. Однажды во время военных действий ему пришлось диктовать письмо-распоряжение одному из своих генералов прямо под обстрелом неприятеля. В отличие от своего секретаря Карл ничем не выдавал свой страх быть убитым шальной пулей.

Когда над их головами пролетело пушечное ядро и разорвалось совсем рядом, молодой король не придавал этому особого внимания. Но его секретарь указал ему на то, что на этом месте находится опасно. Тогда Карл удивленно произнес: «Сударь, я не вижу связи между этим проклятым ядром и тем письмом, которое я вам диктую. Сделайте милость, пишите!»

Понятно, что, обладая такой чертой характера, король имел полное право требовать подобного же поведения и от своих подчиненных. Вот поэтому одно из правил самоуправления гласит: будь требовательным к себе. Всякое требование к окружающим следует примерять на себе, только в этом случае можно точно знать, под силу ли это выполнить, и какая реакция будет у человека на это требование. Не пытайтесь влиять на окружающих, если вы сами не

соответствует идеалу. Любой человек меняется только под воздействием хорошего примера, но никоим образом не через принуждение.

Это прекрасно понимал А. Суворов, создавая свое «Учение для солдат». Многие годы, проведенные в походах, научили великого воина скромности в быту и требовательности к себе – своим поступкам, словам и обещаниям. Так, Суворов считал недопустимым для себя требовать от окружающих того, чего не мог выполнить сам. В результате для всех последующих поколений солдат он остается непререкаемым авторитетом, так как великий полководец проходил вместе с ними все трудности боевой жизни, в этом смысле мало чем отличаясь от простого рядового. И это при том, что описанные события происходили во время правления Екатерины II, когда подобное поведение не было принято среди высших лиц государства.

Никто не сомневается, что научиться управлять собой – дело трудное и долговременное, так как требует большого усилия воли и постепенного избавления от своих отрицательных качеств. Но, овладев им, человек может быть уверен, что никакие жизненные бури не способны сломать его, и никто не сможет очернить в глазах окружающих его имя.

### **Авторитетное мнение**

Вы должны быть прежде всего требовательны к себе. Тем более, что идея эта исходит от вас, следовательно и понимать вы должны ее лучше остальных. А то какое же вы право имеете спрашивать с нас результаты, если вы сами не знаете, к чему ваша авантюра приведет?! По крайней мере, попробуйте сначала осмыслить, чего вы хотите!

*(Гарри Мерлоу «Цитата на память»)*

### **Обратная сторона закона**

Казалось бы, подобный закон не должен иметь никакой отрицательной стороны. Однако это не так. Существуют случаи, при которых требовательность к себе превращается в самоистязание, а умение справляться со своими эмоциями становится душевной черствостью. Конечно, многое зависит от характера самого человека, но случается и так, что, потеряв чувство меры, человек превращает свои достоинства в свои недостатки. Каким же образом это происходит?

Многие и многие из живущих на этой планете не раз и не два попадали в ситуации, когда ярко проявленные не вовремя чувства выдавали их в самый неподходящий момент. Неудивительно, что «обжегшись на молоке, дуешь на воду». Получив такой жестокий урок, человек не только быстро учится владеть своими чувствами и их проявлениями, а старается совершенно избавиться от каких-либо чувств. В конце концов он становится подобием чеховского «человека в футляре» – не подпускающего в глубины своей души никого. Таким образом, его броня становится неотъемлемой частью его личности, срастается с ней. Общаться с таким человеком практически невозможно, в результате он теряет друзей, любовь, увлечения.

Другое проявление искажения данного закона – постоянное самоистязание, в которое превращается неумная требовательность к себе. Человек буквально не дает себе спуска, не позволяет себе ни малейшей слабости, желая достичь результатов по изменению личности как можно быстрее. Но как и в каждом серьезном деле, поспешность оборачивается саморазрушением. Недовольство некоторыми своими качествами плавно перерастает в необратимую ненависть к себе. Следуя инстинктам, человек начинает мстить себе, как мстят врагам. Таким образом в человеке может развиваться раздвоение личности, при котором доминирующая «сильная» ее часть ежечасно истязает «слабую» за иллюзию неподчинения. Постепенно такой духовный

мазохизм начинает преобладать в человеке – то есть чем строже и требовательней он относится к своим, даже самым невинным слабостям, тем больше удовлетворения человек получает.

В любом из представленных выше случаев искажения закона человек вместо того, чтобы усилить свои личные качества себе на пользу, приносит себе только вред.

### **Байка**

Поставили однажды генеральского сынка отрядом командовать. «Ну, – думает, – дело нехитрое, я им приказываю, они исполняют». А как вышел на площадь да взглянул на солдат, совестно ему стало. Все они как на подбор – высоченные, сильные, огонь и воду прошли, а он что? Дома сидел, в солдатики играл. «Ладно, – думает, – с ними воевать буду, авось и сильнее да испытанней стану.»

А дело сложным оказалось – не привык парень к таким нагрузкам, но понимает, что нет у него права командовать, пока все трудности на себе не попробует. Вот и не давал себе спуска, от себя больше требовал, считал, что раз он – командир, так и во всем первым должен быть.

Как только новый приказ из штаба приходит – сам его обмыслит; что непонятно – уточнит. И совет проведет, и с солдатами в атаку пойдет. Стали его солдаты уважать, несмотря на то, что он молодой совсем. И в штабе его хвалили. А сам он из изнеженного мальчишки воином стал, да таким, что – хоть пример бери. А все почему? А потому что сразу понял: прежде чем от других требовать, требуй от себя.

## **ЗАКОН 4**

# **ПОЗВОЛЯЙ СЕБЕ ОТДЫХ – НЕ СТАНОВИСЬ ТРУДОГОЛИКОМ**

Жизнь человека состоит из постоянных взлетов и падений. Чтобы достичь цели, человек должен максимально рассчитать свои силы и возможности, он должен научиться рационально чередовать отдых и работу.

### **Толкование закона**

Выражение, что необходимо владеть своей волей, многие понимают не совсем правильно, полагая, что это означает не позволять себе расслабляться. Между тем, попытки превратить себя в непрерывно работающий механизм никогда не доводили до добра.

Чрезмерное истребление естественных слабостей, даже не слабостей, а в какой-то степени потребностей, никогда не становилось следствием достижения чего-то выдающегося. Человеку необходим отдых, и отрицание этого есть явное непонимание понятия силы воли.

Отрицательное воздействие чрезмерного увлечения чем бы то ни было известно всем. Это тормозит процесс развития, приостанавливает его, а порой даже отбрасывает человека назад. Если человек выбирает себе цель и упорно идет к ее достижению, то он только с одной стороны достоин восхищения. Потому что, если посмотреть на это внимательнее, то получится, что тот, кто хочет прослыть волевым человеком, на самом деле занимается банальным самоистязанием.

За что можно похвалить того, кто добровольно и сознательно загоняет себя в угол? Разве достоин восхищения тот, кто отвергает естественную человеческую потребность в отдыхе? Вялый ритм работы уставшего человека наверняка пройдет сразу же после непродолжительного, но хорошего отдыха. Однако тот, кто гонится за достижением одному ему понятной цели, не может понять простую истину, что после отдыха крутой подъем дается гораздо легче. И потому он упорно продолжает свой путь. Возможно, при этом он полагает, что окружающие испытывают к нему чувство восхищения. Может быть, это и так, однако результат от этого вряд ли улучшится.

Итогом чрезмерно усиленного достижения поставленной цели, как правило, выступают депрессия и различные физические недуги. Это естественно, ведь человеку свойственно уставать, и с этим ничего не поделаешь. Суть проблемы заключается не в том, чтобы не допустить перенапряжения, а в том, чтобы вовремя осознать, когда следует дать себе отдых. Умение чувствовать себя, узнавать позывные сигналы организма к необходимости отдыха – вот то, к чему необходимо стремиться.

В жизни никогда не следует биться в глухую каменную стену, пытаясь снести ее, потому что даже если это и удастся, то не принесет ожидаемой радости, поскольку ценой достигнутого будет разбитые в кровь кулаки. Человек должен идти по жизни легко и непринужденно, стараясь обходить подводные камни и устраивая себе отдых по мере необходимости. О том, когда именно это надо делать, внутренний голос подскажет сам. И не нужно смущаться того, что придется прервать дело, которым занимаешься, ведь отдых – это также естествен, как, например, еда или сон.

Но как трудно бывает правильно организовать свой отдых, чтобы вместо долгожданного облегчения он не стал причиной новых утомляющих событий. И как сложно получить совет о

том, каким должен быть отдых после тяжелых трудовых будней. Ведь люди настолько разные, что говорить о каких-то общих привычках просто смешно.

## Образ

Школьный звонок на перемену. Он не может быть отменен или перенесен на более удобное время. Согласно расписанию, он непременно должен прозвучать в определенный час, когда пройдет время, равное одному уроку. Соотношение «урок – перемена» соблюдается четко, и никому не может прийти в голову изменить его в ту или иную сторону. Подобный принцип является незыблемым, и никто не имеет достаточной власти, чтобы менять его по своему усмотрению.

## Доказательства закона

Один правитель Древнего Египта славился среди своих подданных тем, что всегда строго следил за тем, имеют ли его слуги возможность отдыхать. Он полагал, что только в этом случае они смогут должным образом исполнять свои обязанности. Если же слуги не будут отдыхать, полагал фараон, то и работать они потом будут не столь усердно, как требуется. Таким образом, эгоистические намерения египетского фараона помогали жизни простых людей.

Отдых и в самом деле часто зависит от внешних обстоятельств. Порой человек и рад бы устроить себе хороший отдых, но начальство не является сторонником претворения этого желания в жизнь. Конечно, с властью имущими трудно спорить. Но может быть, и не нужно этого делать? Ведь для изобретательного человека всегда найдется способ устроить себе небольшую передышку, если, конечно, это и в самом деле необходимо. Собственно говоря, и на рабочем месте можно немного отдохнуть.

Один молодой человек, исполнявший обязанности прислуги у богатого купца, постоянно не высыпался. В этом не было ничего удивительного, потому что ему приходилось вставать ни свет ни заря и до поздней ночи работать – а так каждый день.

Тогда изобретательный юноша придумал способ, как ему выкроить время для отдыха. Он вешал небольшие колокольчики к двери в своей комнате, и это позволяло ему слышать, как она открывается. Тем временем, он, сидя за столом, на котором выполнял какую-нибудь работу, клал голову на руки и засыпал. Когда кто-то желал войти в его комнату, то от этого звенели колокольчики, и слуга мгновенно просыпался. Вошедший видел только то, что молодой человек увлеченно занимался делом, и ни у кого не возникали сомнения в его добросовестности.

Кстати, эта история не вызывает сомнений потому, что ученые уже давно выяснили, что для того, чтобы хорошо отдохнуть, вовсе необязательно иметь много свободного времени. Предположим, человек устал, и его организм требует передышки. Оказывается, достаточно поспать... всего лишь пять минут!

Все дело в том, что самая важная фаза сна – та, в ходе которой организм восстанавливает утерянные силы наиболее интенсивно – самая первая. Если человек имеет возможность поспать всего пять минут, то он легко восстановит силы. Ученые предлагают брать в руку колокольчик или связку ключей и стараться заснуть. Через несколько минут упавшие ключи или колокольчик оповестят хозяина о том, что пора вставать. Можно не сомневаться, что после такого отдыха он будет чувствовать себя намного бодрее.

В истории много примеров того, что выдающиеся люди рационально распределяли свое время и, несмотря на свою занятость, всегда находили минутку-другую для отдыха. Так поступали президенты государств, ученые, политические деятели. Их достижения в различных сферах жизни позволяют сделать вывод, что вовремя сделанная передышка умножает имеющиеся силы и восполняет потерянные.

Замечательные русские полководцы, славные имена которых навсегда запечатлены в мировой истории, снискали себе почет и уважение многочисленными деяниями. В описаниях их замечательных подвигов летописцами отмечено умение верховных главнокомандующих верно определять время, когда солдатам необходим отдых. Соблюдение этого являлось незыблемым принципом в деятельности Суворова, Кутузова и Жукова, а также других выдающихся полководцев, чьи имена часто срываются с уст благодарных потомков.

Часто подчиненные не могут позволить себе отдыха из-за неправильных действий вышестоящих лиц. Вот почему одно из наиболее ценных качеств руководителя заключается в умении чувствовать необходимость предоставления отдыха подчиненным, а также способность начальника признать свои ошибки. В качестве примера приведем одну историю из жизни российского императора Николая Павловича.

Однажды Николай I узнал о том, что один из его подданных прослужил сверх положенного срока. Он должен был уйти на пенсию раньше, но, поскольку чиновники забыли про него, то старику пришлось прослужить лишние три года. Император узнал об этом так.

## **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.