

ГУ ДЯНЬ

РАСШИРЕНИЕ ГРАНИЦ МЫШЛЕНИЯ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВНУТРЕННИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ
И РАСКРЫТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.92
ББК 88.53
Р24

Copyright © 2021 by New Elite Career (Beijing) Education

Technology Co., Russian edition copyright © 2024 by AST Publishers
by arrangement with CITIC Press Corporation, through Youbook Agency,
China and Nova Littera SIA.

All rights reserved

Р24 Расширение границ мышления. Как преодолеть внутренние ограничения и раскрыть свой потенциал / Гу Дянь. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 176 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-161384-6

Замечали ли вы, что ограничения и рамки, которые мы создаём в своём сознании, со временем становятся непреодолимой преградой, сковывающей наши поступки? Бывает, что страх потерпеть неудачу останавливает вас от достижения целей и реализации своего потенциала?

Гу Дянь — известный специалист в области личного роста и карьерного консультирования. Благодаря своему многолетнему опыту он смог собрать наиболее действенные рекомендации и методики, которые помогут вам преодолеть эти преграды и расширить границы мышления.

В книге «Расширение границ мышления» Гу Дянь рассматривает вопросы неуверенности в себе, уклонения от ответственности, а также самоконтроля как ключа к выходу из некоторых наших ловушек сознания. На большом количестве теоретического и жизненного материала в книге разрешается ряд проблем:

- как перестать быть жертвой обстоятельств и стать режиссёром своей жизни;
- как взять ответственность за свою жизнь и собственные ошибки;
- как работать со страхом трудностей;
- как обрести чувство безопасности;
- как ставить цели и достигать их;
- как изменить собственное отношение к этому миру.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-161384-6

© Gudian, 2021
© Амосов Г., перевод
© ООО «Издательство АСТ», 2024

РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРЕДИСЛОВИЮ

ПУСТЬ ВАША ЖИЗНЬ ИМЕЕТ СВОЮ ЦЕННОСТЬ

**ЮЙ МИНЬХУН — ОСНОВАТЕЛЬ И ДИРЕКТОР КОМПАНИИ
«NEW ORIENTAL EDUCATION & TECHNOLOGY»**

Я очень хорошо помню, как в 2002 году мы впервые встретились с Гу Дянем. Он раздавал рекламные листовки GRE¹ в здании «New oriental», и я пригласил его в свой кабинет. В тот день я предложил ему вакансию преподавателя лексикологии в нашей компании, и спустя время все мои ожидания оправдались. В дальнейшем Гу Дянь и в самом деле стал превосходным учителем. Я знал, что тот год был очень тяжелым для него и после расставания с любимой он собирался бросить свою работу и переехать в другую страну. И тогда компания «New Oriental» стала для него проблеском надежды среди беспросветного отчаяния.

После этого мы начали больше взаимодействовать с Гу Дянем. Частенько ездили в уезд Яньцин в Пекине, чтобы покататься верхом на лошадях

¹ О вступительных квалификационных экзаменах на аспирантуру в США и в других странах.

по лугам Канси, или же встречались на различных конференциях по повышению квалификации педагогов, где Гу Дянь выступал в роли одного из преподавателей.

В 2008 году в уезде Веньчуань произошло разрушительное землетрясение, что вызвало чрезвычайное положение в стране. Я был в Америке в то время и, как только узнал о случившемся, сразу же вернулся в Пекин. Из аэропорта я напрямую поехал в зону бедствия. Перед этим я узнал, что Гу Дянь тоже находится в этом районе с целью оказания психологической помощи пострадавшим от землетрясения. Вдохновленная его поступком, наша компания направила десятки преподавателей в пострадавшие от стихийных бедствий районы для проведения психологических консультаций и оказания помощи детям. Среди них была и та, с которой Гу Дянь сильно сблизился во время работы и спустя некоторое время женился на ней.

Становление выдающимся учителем в «New Oriental» было не единственной мечтой Гу Дяня. Больше всего он хотел стать тем, кто будет помогать людям находить свой жизненный путь, передавать молодым свой опыт, идеи и жизненные ценности. Начав собственную жизнь с чистого листа, он собирался в дальнейшем изучать различные истории успехов и психологические кейсы для того, чтобы объединить это все со своим жизненным опытом и попытаться помочь другим. Несмотря на неопытность, Гу Дянь постепенно сформулировал свою теоретическую систему, которая помогла ему воодушевить многих молодых людей в будущем. Одной из таких работ и является книга «Разрушь стену мышления».

В данной книге Гу Дянь рассказывает в основном о жизненных ценностях и позитивном отношении

к развитию своего дела. Много из этого он обрел во время работы в «New Oriental». С помощью коротких рассказов и тематических исследований, объединенных со своим жизненным опытом, Гу Дянь ярко описал воздействие «границ мышления» на жизнь человека. Одновременная критика и признание самого себя делают книгу крайне увлекательной.

Все произведения учителей компании являются также средством для изучения английского языка, и человек, который может писать высокоидейно и интересно — это большая редкость. Данную книгу я прочитал на одном дыхании, что свидетельствует о ее легкости для чтения и новизне точки зрения автора. Я очень рад тому, что после нескольких лет непрерывных усилий Гу Дянь смог найти свой жизненный путь и душевное спокойствие, благодаря чему он начал помогать и огромному количеству людей.

РАСШИРЕНИЕ ГРАНИЦ МЫШЛЕНИЯ

Один раз в конце года я направлялся из Пекина в Гуанчжоу. По дороге, протяженность которой составляла около 3000 км, я все время думал, чем, в конечном итоге, люди отличаются друг от друга и существует ли вообще такое различие. Единственным ответом, к которому я пришел, стало «мышление человека».

Представьте, каково было мое удивление, когда после этого в аэропорту я наткнулся на книгу под названием «Расширение границ мышления», где детально описывалось все то, о чем я задумывался. По правде сказать, я не любитель научной литературы, но именно суждения автора данной книги открыли мне глаза на многое.

Я понял, что все те «ограничения», которые люди сами же себе ставят, играют огромную роль в их жизни. Если человек думает, что не сможет что-то сделать, он и вправду этого не сделает. Если же он уверен, что может стать сильным, то таким он и станет. Речь идет о том, что мысли материальны.

Задумывались ли вы когда-нибудь, что границы, которые мы устанавливаем у себя в голове, со временем превращаются в огромную невидимую стену, которая ограничивает

наши действия? Начало ей дает не что иное, как наша неуверенность в себе.

Чувство безопасности возникает не от самой безопасности, а от того, что человек перестает бояться и смело стоит лицом ко всем трудностям. Помню, как-то раз один человек спросил у меня: «Что самое ценное для новичка на рынке?» Я ответил: «Лучшее, что может быть у новичка — то чувство безопасности, когда в душе нет никаких ограничений и сомнений».

Все люди стремятся к тому, чтобы обрести чувство безопасности, и это нормально. Но проблема в том, что многие люди в итоге становятся пленниками такого стремления. «Что это значит?» — спросите вы.

В первую очередь это страх перемен, привычка оставлять все как есть и ждать, пока другие что-то сделают. Стремление к безопасности — это врожденный инстинкт каждого человека. И его можно обрести только собственными усилиями. Безопасность дает нам многое, ведь чем больше человек боится, тем больше он теряет и тем сильнее становится его неуверенность в себе.

Когда у человека возникают трудности, он автоматически становится своего рода жертвой. В таких случаях говорят о психическом расстройстве, когда у человека нарушается восприятие действительности. Столкнувшись с трудностями, люди начинают винить жизнь в несправедливости, тем самым усугубляя ситуацию еще сильнее. Автор той книги дает такому состоянию название «рай для жертв».

«О каком рае идет речь?» — спросите вы снова. Это, пожалуй, самое желанное место для всех несчастных, где они собираются и успокаивают друг друга жалобами о несправедливости жизни. Автор

также пишет о нескольких принципах этих жертв в своем раю.

Первым и, можно даже сказать, главным из них является уклонение от ответственности, когда человек винит во всех своих проблемах окружающий мир и других людей, а его вины в этом якобы нет и быть не может. К примеру, если родители спросят у ребенка, почему он плохо учится в школе, он непременно ответит, что в этом виноваты учителя, которые не могут нормально объяснять. Если начальник спросит, почему не выполнена определенная работа, то сотрудник начнет винить в этом неадекватного клиента. **Жертвы никогда не совершают ошибок, они воплощения добродетели, а ошибки характерны для других и для всего общества в целом.**

В книге также говорится, что таким людям не свойственно достигать своих целей. Единственное, на что они способны — это ныть и придумывать оправдания своему бездействию. Однако суть проблемы заключается в том, что их истории и в самом деле кажутся очень реальными, и, несмотря на все преувеличения, жертвы сами начинают во все это верить.

Многие мои коллеги постоянно жалуются на трудности, хотя я не назвал бы их трудностями как таковыми. В свое время из-за спешки на работу я не успел увидеть своего дедушку в последний раз. Из-за этого я долгое время не мог идти домой и просто плакал, сидя у обочины. Даже когда я говорю им об этом, у них снова находятся отмазки: «Ты ведь начальник, для тебя работа на первом месте!» А разве, чтобы стать начальником, не нужно ничего делать? Та же самая ситуация с яйцом и курицей, где постоянно приходится спорить о том, что появилось раньше.

Словом, в раю жертв, если у человека что-то не получается, то не по его вине, **а из-за сложности работы, которую он выполняет. Это уже является вторым принципом.** Все больше и больше людей перестают работать, ссылаясь на грубость и поведение своих начальников.

Еще один хороший пример главного принципа таких жертв мы можем наблюдать по результатам опроса заключенных тюрьмы в США. Практически все преступники не считают себя виновными и находят разные причины содеянному. **Каждый из них убежден, что не должен сидеть в тюрьме, и у каждого есть своя история жертвы.**

Я всегда говорю сотрудникам своего отдела: «Будет очень трудно работать со мной. Если что-то не нравится, то вы можете сменить место работы, но пока вы здесь, то должны в совершенстве выполнять свою работу. Прежде чем пытаться быть достойными компании, нужно в первую очередь стать достойными самих себя. Что может быть ценнее вашего времени? Раз вы работаете на компанию, значит, вы работаете и на себя. Если вам трудно это понять, то мы не сможем вместе работать. В таком случае вам лучше найти более комфортную среду для себя».

Внезапное избавление от мучающей нас неразберихи невозможно без приложенных нами усилий.

Третий принцип жизни в раю жертв называется «Участуй в собраниях горемык».

Всех страдающих объединяет одно: их заикленность на мучающих их проблемах, которыми они спешат поделиться друг с другом, превращая беседы в «собрания горемык». Это любопытное зрелище не только для нескольких сторонних наблюдателей, но и общества в целом. **Так, передачи, в которых страдающие будто соперничают в том,**

чья же история все-таки окажется печальнее, нередко становятся лидерами по аудитории у различных каналов вещания.

О чем эти истории? Например, о том, как супруга (причем обязательно именно супруга) оказалась изменницей, или как молодой похититель дамских сердец был пойман с поличным, или как сын не почитает родителей и многие иные сюжеты. Ведь каждый страдающий после просмотра подобных передач понимает, что не он один оказался в таком бедственном положении и что несправедливость, неуважение и другие пороки продолжают овладевать людскими сердцами. Таким образом, в колодце несчастья других страдающие люди видят чашу для собственного утешения.

Делюсь наблюдениями из рая жертв: девушка N рассталась со своим молодым человеком и вместе со своей подругой за кружкой пива весь вечер говорила о том, что все мужики одинаковые, что найти в них хоть что-то хорошее — задача практически невыполнимая; утром начальник дал негативный комментарий в сторону работника X, и вот уже за обеденным столом X обсуждает со страдающими вместе с ним коллегами, насколько их босс выжил из ума (кстати, во время наблюдения я задумался о том, что понятия не имею, сколько раз сам становился темой подобных обсуждений); ребенок по неосторожности упал и громко заплакал — его родители не выказали неодобрения невнимательностью своего чада, а, напротив, назвали негодником асфальтовое покрытие, не забыв наградить его несколькими пощечинами, чем вызвали у ребенка смех.

Пребывание в этом раю заставляет свыкаться с его устоями, незаметно становиться его частью, ведь страдающие всегда могут рассчитывать

в нем на сочувствие и помощь, подобно больным, находящимся в больничной палате и будучи уверенными, что их обязательно навещают и поддержат. Страдающим сложно заметить, как ловушка, манящая не требующим самостоятельности и усилий комфортом, вот-вот захлопнется.

Как же этому противостоять? Самоконтроль — вот ключ к выходу из ловушки. Стоит признать, что общество не является справедливым, однако это не должно мешать нам радостно проводить время, будучи частью этого самого общества. Нам необходимо сорвать с себя маску жертвы, став режиссером собственной жизни, а не узником спектакля горемык. Достичь этого нам поможет следующая мысль: вне зависимости от того, в какой ситуации мы оказались, всегда будет возможность взять ответственность за нее на себя.

По нашему желанию многое может измениться в позитивную сторону. Даже если речь идет о событиях, которые произошли много лет назад. Считаете ли вы, что, если удастся взглянуть на такое событие под другим углом, чтобы избавиться от приносящих страдание эмоций, возможен и позитивный результат? Если ваш ответ «да», то вы способны занять режиссерское кресло, если же вы думаете, что это невозможно и не стоит ни времени, ни сил, то это значит, что вы до сих пор полагаете, что поступили верно, а вся вина лежит на других людях.

На первых этапах развития нашего общего с Сью Мин дела мы часто запирались в офисе, чтобы по критиковать друг друга, постоянно размышляли о том, где мы оплошали, что можно было бы улучшить, каковы были альтернативы. Долгое время я считал, что такие действия вполне приемлемы,

ничем не примечательны и не представляют никакой сложности, но пообщавшись со многими людьми, я понял, что задача эта не каждому кажется легкой, так как далеко не все готовы с легкостью признать свои ошибки. Это болезненный опыт, который ударяет по нашему «Я».

Каждый пережитый мной опыт — это часть накопленного мною богатства.

Эта фраза наводит меня на воспоминания о письме Лю Чуаньчжи к Цин Яньюань. В нем говорилось, что, когда ты являешься работником, не успевшим достичь больших высот, другие относятся к тебе без особого уважения и разум начинает одолевать сомнения о том, насколько это дело подходит тебе, а ты ему.

Этот мир и вправду несправедлив. Если ты, не допуская ошибок, выполняешь поставленную норму, окружающие воспринимают это как должное; лишь когда удастся сделать нечто сверх нормы — только тогда люди начинают уважать тебя.

Если вы думаете, что мир несправедлив, возможно, вы просто не успели осуществить достижение сверх нормы.

На самом деле, единственное важное различие между всеми людьми заключается в том, как они мыслят. Мы не способны ни изменить существующий мир, ни побороть царящую в нем несправедливость, ни отмотать время назад, чтобы исправить ошибки, допущенные в прошлом. Но что нам под силу — так это изменить собственное отношение к этому миру, а также свой взгляд на прошлое.

В наших силах всегда контролировать что-то. Отсутствие боли приводит к невозможности оказаться

в ловушке Страдания, в которой маска страдающего будет заставлять вас жалеть себя и скорбеть о происходящем. Лишь воспринимая свои действия и окружающий мир с режиссерского кресла, вы наконец сможете почувствовать себя счастливым.

ПРЕДИСЛОВИЕ