

Экология Души

Сергей Петрюков

18+

Сергей Александрович Петрюков

Экология Души

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69980089

SelfPub; 2023

Аннотация

Экология это наука, изучающая основные природные закономерности, взаимодействия живых и неживых организмов. Но человек является неотъемлемой частью природы, а его Душа на протяжении всей жизни играет партию, где фигурами являются наш разум, воля, чувства, эмоции, желания, стремления... Как правильно их выстроить, делать верные и точные ходы, пожинать плоды победы и успеха в жизни, повествует эта книга !

Содержание

Введение	4
Сам себе психолог	8
Уверенность в себе	15
Успех	21
Острые грани независимости	25
Понты на аукционе жизни	32
Искусство общения	39
Озеро надежды	45
Мотивация к жизни	53
Птица счастья	60
Приметы	66
Лекарство от страха	72
Колдуны и знахари	78
Лучшее время жизни	86
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Сергей Петрюков

Экология Души

Введение

Несмотря на то, что в наше время популярность литературы и книг упала, как курс рубля на бирже, бесследно, как призрак, этот вид творчества не исчезнет никогда. Пока будет жива цивилизация, будут и книги. Сейчас много тренингов, курсов, аудиокниг и прочих прилипал прогресса возможностей, у всего этого наплыва информации есть свои плюсы и минусы, но не буду их ковырять, как ребенок в носу. А лучше протопчу, как тропинку в лесу, к старому лозунгу : «Книга – источник знаний». На самом деле, кроме знаний, она развивает еще и творческое воображение, нельзя также отмахнуться, как от назойливого комара, от воздействия зрительной памяти при традиционном чтении. Но самое монументальное, как известный памятник в Волгограде, это огромный склад в нашей голове, с бесконечными стеллажами и полками, куда помещается на хранение вся полученная из внешнего мира информация, в том числе и из книг. Над складом висит табличка в золотой рамке с надписью : «Подсознание».

Не имеет никакого значения, сколько времени прошло с

тех пор, как грузчики в серых фартуках, снующие по мозговым извилинам наперегонки заполнили полки тюками знаний, все это добро хранится там до самой смерти. Когда какая-то жизненная ситуация требует немедленного посещения архива подсознания, в продолговатом мозгу срабатывает сигнализация, как на угоняемом автомобиле, и, быстро взбежав по ступенькам мозжечка, необходимая информация включается в решение всех проблем и задач человека. Для любого очевидно, что чем больше нужной информации хранится в мозгу гомо сапиенс, тем качественней, оперативней и результативней будет выход из любого положения. И запас книжных знаний играет в этом процессе огромную роль.

Я не зря информацию из книг назвал нужной. Ведь можно осилить, как подъем на Эльбрус, горы книг, но толку от них будет, используя карточный язык – мизер. Например, девушка увлекается любовными романами, перечитала их больше, чем ее мать съела котлет. Ну и что ? Сюжеты там практически написаны под копирку, меняются только имена героев, потеряла время, в концовках этих сюжетов может, уронила одну или две слезы и... благополучно забыла. Как можно одним словом назвать это направление литературы – балласт, другого не подберешь. Вспомним, где можно использовать балласт ? Например, люди полетели на воздушном шаре и взяли с собой мешки с песком. В нужный момент, когда шар вдруг начинает спускаться вниз, они сбрасывают мешок и летят дальше, таким образом избавляются от балласта. Вот,

если бы эта девушка прочитала книгу Жюль Верна – «Пять недель на воздушном шаре», то получила бы пользы больше, чем от своего увлечения. Потому что нашему подсознанию все равно, что мы в него загружаем, ему от этого не жарко и не холодно. Но ведь запасы всей поступающей информации для чего то нужны ? Да для того, чтобы в нужный или критический момент жизни, она всплыла на поверхность, и, как спасательный круг, подсказала бы нужное решение или выход из сложной ситуации. Вот теперь и думайте, какие книги лучше поглощать, чтобы в жизни все получалось, как по нотам или не клеилось, как просроченным клеем.

И вот я тоже решил внести свой посильный вклад в описанный выше процесс, то есть заполнить головы читателей нужной для успешной жизни информацией. Только вижу свою задачу в том, чтобы усилить действие получаемых знаний, для этого использую дополнительные резервы русского языка в виде метафор, сравнений, кое где посыпаю дорожки мозговых извилин читателя юмором, чтобы не сильно скользили... Для чего это делается ? Можно было тоже самое, изложить сухим, как вобла, языком, но чтобы умаслить, как тещу, подсознание, чтобы оно впитало знание, как круглый отличник, нужны особые приемы, вот я их и пустил в ход. Не исключаю, что в каких-то местах я допускаю перебор и предложения становятся сложными для усвоения, но чутье подсказывает, что все нормально в плане закрепления знаний в подсознании. Наверное, такие способности прилипли, как

мухи к висячей ленте, ко мне в детстве, когда родители отдали в секцию акробатики к известному тренеру Страхову, кстати, чемпиону миру. Спортсмена данного профиля из меня не получилось, но какие-то специфические для этого вида спорта навыки несомненно привились, а выражаются они до сих пор в виде сальто с глаголами, кувырками наречий, прыжками с предлогами, перевороты метафор, стойки сравнений, шпагаты придаточных предложений и прочим акробатическим разносолом.

На складах подсознания есть обычные полки, где размещается вся текущая информация, а есть особые, элитные места, куда бережно, чтобы не потерять, помещаются эксклюзивные знания, способные поменять жизнь человека в позитивном ключе. Только так я и рассматриваю свою книгу, только на таком месте. Это не мания величия, не желание быть известным, не еще какие-либо желания... Был такой фильм «Человек ниоткуда», вот я такой и есть, просто мечущий, как рыба на нересте, икру знаний, а сам после этого уплывающий, как Летучий голландец, в туманную даль. Есть волонтеры, помогающие людям физическими действиями, а я тоже волонтер, только духовный, моя задача возродить из пепла духовную жизнь современного человека...

Сам себе психолог

Была когда-то популярная передача «Сам себе режиссер», куда люди посылали, как сообщения голубиной почтой, свои сюжеты, а потом выбирались победители. Сейчас появляются и такие течения, как, сам себе юрист, косметолог, парикмахер... и другие. Где-то в информационной толкучке мелькнуло, как лицо девушки в проходящем автобусе, словосочетание «сам себе психолог», заинтересовавшись, решил немного потолочь в ступке, как орехи для салата, эту тему.

Если открыть в интернете любую статью, написанную психологом, то ее достаточно неприятно, как ожидать очередь к стоматологу, читать из-за того, что вас постоянно будет изощренно насиловать, как маньяк жертву, различная реклама, отвлекаясь на которую, трудно удержать мысли на коротком поводке. Они будут постоянно разбегаться, как дети на лужайке, бомбардируемые, как снарядами натовского калибра, различными всплывающими окнами, непонятными фотографиями, где надо и не надо, проевшими плешь, ссылкой, предложениями и прочим маразмом. Поэтому, даже если, с божьей помощью, дочитал статью до конца, то забыл о чем она и зачем вообще ее искал.

Популярно и престижно в наше время иметь своего психолога или психотерапевта. Но возникает вопрос – а какова

его квалификация ? Ведь наша психика, это очень тонкая, как осиная талия, и легко ранимая субстанция, обращаться с которое нужно бережно, нежно и профессионально ! Учитывая возросшую конъюнктуру, психологов сейчас расплодилось, как блох на бездомной собаке. Задумаемся об их профессиональном уровне. Сейчас, учась в мединституте, стало очень просто сдавать экзамены, имея определенную сумму денег. Причем тарифы особо и не скрывают, в былые времена такое даже нельзя было увидеть в кошмарном сне. А сейчас коррупция захватила медицину, как осьминог жертву... Думаю, что тоже самое творится и в подготовке психологов. Поэтому для каждого человека должна быть актуальной тема, указанная в заголовке главы.

Девушка жалуется психологу:

– Я ничего не могу с собой поделаться: каждое моё свидание с симпатичным парнем заканчивается постелью, после чего я ещё неделю мучаюсь чувством вины. Помогите мне!

– Видимо, вы хотите поднять самооценку и укрепить силу воли...

– Что вы, доктор! Просто помогите мне избавиться от чувства вины!

По психологии издано огромное количество книг. Как не утонуть в этом океане ? Из популярных раньше авторов можно отметить Владимира Леви – «Искусство быть собой», «Искусство быть другим», это навскидку вспомнил, у него еще много книг. Приходит на ум Дейл Карнеги, наши Вагин,

Свяиаш – они неплохо теребят, как нетерпеливый ребенок мамку, тему психологии. Но, чтобы работать, как папа Карло, над изучением с пользой для себя, этих трудов, нужно достаточное количество времени, ведь наскоком в этих вопросах сложно разобраться, а у современного человека времени на все в обрез...

Вот и выплывают, как расписные, Стеньки Разина челны, мысли у каждого человека, как самому справляться с психологическими заморочками, чтобы с честью выходить из любых ситуаций с наименьшими потерями. Каждый человек является маленьким винтиком того общества, в резьбу которого он вкручен и закреплен там теми представлениями и законами, которые витают в этом бездушном механизме. В каждой стране громогласно ведутся разговоры о свободах для ее граждан, о том, что все прекрасно, как в райском саду. Но в реальности все намного печальней и личность всегда ограничена концепциями окружающей обстановки, вот на все это и надо принимать поправки, как к конституции, тем, кто хочет самостоятельно гармонизировать психологические трения с окружающим миром.

В советские времена была популярная книга – «И один в поле воин». Не буду углубляться, как археолог в раскопки, в содержание, а обращаю внимание только на название. Каждый человек, по большому счету, путешествует по жизни один. Да, есть ближайшие родственники, друзья, но очень часто возникают моменты, когда нужно самому принять важное

решение. В таких случаях никогда не спешите, не «рубите с плеча». Дайте проблеме немного настояться, как коньяку на выдержке. Ощупайте, как продукт на свежесть, ситуацию со всех возможных сторон. Просчитайте мысленно все благоприятные пути пересечения финишной линии без потерь. Вспомните похожие ситуации в фильмах, книгах, у друзей – как там поступали в подобных случаях. Придумайте что-то свое. Подключите, как дополнительную печку в автомобиле, метод визуализации, то есть мысленно, во всех деталях представьте благоприятный для себя исход. Все люди очень индивидуальны и, если одному, для решения определенной задачи, нужен один сценарий, то другому, в той же ситуации, он не подойдет. Поэтому, каждый человек должен всегда интуитивно при решении задач, учитывать свои особенности и действовать в соответствии с этим.

Хочу еще один важный момент бросить, как мяч из-за боковой, в голову читателей. Я отмечал, что очень много книг существует, которые учат психологии. И, кому они нужны, несомненно, должны к ним обращаться, как к врачу за помощью. Но вот представьте ситуацию. Появился модный автор, его все хвалят, засыпают, как свежую могилу, комплиментами, пытаются взять, как быка за рога, автографы, в общем бесятся, как черти на сковородке. Вы тоже попадаете в струю влияния толпы, с большим трудом достаете нужную книгу, начинаете читать и... впадаете в какой-то ступор, многое непонятно, туманно, язык корявый, как кора дере-

ва. Вы думаете – как же так, это же кумир миллионов, все тащатся, как шлепанцы, от его светлых мыслей... Может со мной что-то не так ? Спешу успокоить. Все с вами нормально. Просто это не «ваш» автор. Он, по своему стилю, изложению материала и прочим литературным заморочкам, просто вам не подходит, как одежда другого размера. Вот например, у человека много контактов, а настоящих друзей раз, два и обчелся... Так же и с литературой, решили овладеть, как грабитель кошельком, какой-то темой, начните ее перебирать, как струны гитары – ущипните одну струну, другую, третью, нет, никакого настроя... Вдруг попадается книга, поглощаете первые строчки и, вдруг чувствуете – лед тронулся, это то что надо, язык понятный, чувствуется глубокое знание проблемы и, самое главное, стиль и подача материала таковы, что ощущения, как от пищи из кремлевского буфета, мелодия зазвучала правильно ! Значит это Ваш автор /уже без кавычек пишу/. Поглощайте этот свой литературный деликатес и, постарайтесь найти все книги этого человека, ведь они написаны в вашем стиле и восприятии.

– Да, он хороший психолог. Его пациенты, узнав, что за каждое следующее посещение придется платить 200 долларов, легко и непринужденно самостоятельно выходят из депрессии.

Многие не хотят идти к психологам еще потому, что те берут не малые деньги за свои услуги. Этот момент понятен. Например, идет больной к хирургу, тот удаляет у него,

скажем липому, клиент платит и все довольны. А пришел к психологу – тот о жизни поболтал, языком почесал – за что платить, непонятно ? Это точка зрения обывателя, как мне представляется. На самом деле, любой психолог или другой специалист, сначала должны доказать свою состоятельность, квалификацию, а потом уже повышать свои запросы. Еще один повод становиться «самому себе психологом», это экономить семейный бюджет.

Один психотерапевт спрашивает другого:

– Послушай, старина, почему ты всегда выясняешь у пациентов, что они ели на обед?

– По их меню я ориентируюсь, сколько взять за приём.

Я не призываю вешать знак «Кирпич» на кабинете психолога. При некоторых состояниях, например, затяжной депрессии, суицидальных мыслях и т. п. есть только один путь – к разбирающемуся в этих вопросах дипломированному специалисту. Не следует искать разных экстрасенсов и народных целителей. Наша психика это сложный, как атомный реактор, механизм и пускать его восстановление на самотек, в случае сбоев, крайне неосмотрительно. Там же, где симптомы еще не приобрели угрожающей, как у леопарда, окраски, можно пробовать разобратся своими силами. Это всегда хороший опыт. Особо обратите внимание на создание вокруг себя позитивной атмосферы, тогда дышать станет значительно легче. Опрыскивайте пространство вокруг себя шутками, пародиями, анекдотами, смешными рассказа-

ми, байками. Не противопоказаны комедии и веселые передачи, никаких ужасиков и триллеров, спустите их в унитаз и смойте раз и навсегда. Выберите из своего окружения наиболее позитивно настроенных людей и старайтесь больше с ними общаться. Почаще вспоминайте счастливые моменты своей жизни и, при каждом удобном случае, прокручивайте эти сюжеты в голове, как на экране. Постарайтесь избавиться от таких «драконов» в вашей жизни, как зависть, жадность, упрямство, нетерпимость к мнению других и прочего негатива. Если выберете в жизни такой позитивный путь, то любые психологические расстройства автоматически окажутся на обочине...

Уверенность в себе

Начну раскрывать, как священник Библию, эту тему с раннего детства, в котором, как известно, начинают формироваться, как почки на деревьях, основные черты характера. Да, по большому счету и все остальные черты. Основную роль в этом процессе принадлежит, естественно, семье. И от того, в какую ячейку общества, впишет, как замечание в дневник учитель, вас судьба, во многом зависит качество всей последующей жизни. Это можно сравнить с прививкой деревьев весной, чем лучше и тщательнее она сделана, тем замечательней конечный результат, тем плодovitей и содержательней жизнь человека. Если у родителей этот процесс не пущен на самотек, как бензин в карбюратор, а они разбираются в вопросах воспитания и хотят, чтобы будущее ребенка было максимально безоблачным, как в лунную ночь, то надо не забывать о развитии уверенности. Например, развивать у малыша чувство собственной значимости, чтобы он постоянно чувствовал в себе зачатки уверенности. Для этого, включать его в какие-то домашние дела, давать несложные для начала задания, а потом поощрять за их выполнение. Обо всем этом хорошо описано в педагогической литературе, естественно в интернете залежи полезной информации. Просто помните, что детство это не только игры и удовольствия, но и закладка фундамента на всю жизнь, чтобы

на нем вырос уверенный в себе человек.

Для чего человеку нужна уверенность в себе ? Для того, чтобы легко, как профессиональный альпинист, взбираться на вершины успеха, богатства, любви, гармонии... У кого какие задачи и цели в жизни, наличие уверенности, как катализатор, поможет быстрее всего их достичь. Есть такая известная фраза – «не уверен – не обгоняй !», в контексте своего предназначения она абсолютно верна, а если рассматривать обычную жизнь, то она не подойдет. Потому что не будешь обгонять, более уверенные, оставят тебя далеко позади. Так, стоп ! Что-то мои мысли рванулись вперед, как собака, которую выпустили на прогулку, ведь надо кое-какие соображения по первому абзацу довести до ума. Я там говорил, что кому посчастливится расти в хорошей семье, то по выходе во взрослую жизнь он помчится покорять вершины, надев на себя сапоги – скороходы уверенности, как в русских народных сказках делали герои. Ну а что же делать остальным, в семьях которых таким моментам не уделяли должного внимания ? Зарывать голову в песок, как страус ? Ни в коем случае. Развивайте в себе уверенность в своих силах и возможностях, причем начинать этот процесс можно с любого этапа жизненного пути, было бы желание.

Что для этого нужно делать ? Можно поискать среди своего окружения человека, про которого можно с большой долей вероятности говорить, что он уверен в себе. Как он ходит, держит себя, говорит, слушает, абсолютно все действия

которого попадают под статью рассматриваемого вопроса. Большую роль играет осанка, движения тела, жесты, они всегда многое говорят о человеке. Окружающие всегда интуитивно чувствуют уверенного в себе человека и тянутся к нему, как цветы к солнцу. Как можно примерно охарактеризовать такой тип людей. Он всегда подтянут, как кремлевский курсант, чисто выбрит, как лысина Хрущева, одет с иголочки, как Пьер Карден, обувь блестит, как рождественская елка, элегантен, как яйцо Фаберже, аристократичен, как потомственный граф... Пожалуй, достаточно, такого, на самом деле, трудновато найти, но, есть те, кто приближается к нужному образу. Вот и старайтесь почаще за ним наблюдать, если есть возможность, то чаще встречаться и впитывать флюиды уверенности. Почему я это рекомендую ? Ведь сейчас можно найти полно книг, статей на эту и любую другую тему. Там все описано, как в школьном букваре. Чего только не рекомендуют и, в большинстве своем советы правильные. Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем десять раз услышать, это верно и для рассматриваемого вопроса.

– Рабинович, вы утверждаете, что эту аферу вы организовали совсем один? – спрашивает судья. – Один. Я везде работаю в одиночку. Если возьмёшь помощников, никогда нет уверенности, что тебе попадутся порядочные люди.

А этим анекдотом я хочу донести до читателя, как официант на подносе, немного другую мысль. Да, учитесь, если

есть у кого, но, это только до определенного момента. Когда вы почувствуете, что ухватили, как кота за хвост, нужный вам образ, модель поведения, то не копируйте это постоянно, а с определенного момента уходите в одиночное плавание. Ведь все мы разные – аристократы и дегенераты, залетела вдруг фраза из фильма. В каждом из нас, как полезные ископаемые под землей, зарыты огромные резервы, вот и добывайте их, узнавайте свои скрытые и явные возможности, используйте их в повседневной жизни для постоянного улучшения ее качества, тут будет уместно дополнить, что и количества ! Потому что человек, раскрывающий свои резервы, живет значительно дольше. Так и с уверенностью, как только поняли откуда и куда дует ветер, берите это на вооружение, улучшайте в соответствии со своими индивидуальными особенностями и вылетайте из насиженного гнезда, а я пожелаю всем удачного и отличного полета !!!

На десерт, после вкусного и полезного для серого вещества головного мозга обеда, хочу предложить притчу, с уверенностью, что «клев будет». Правда она не близкая родственница пословицы «краткость сестра таланта», но, найдите силы ее прочитать, после чего, градус вашей уверенности подскочит, как температура у лихорадящего больного. Итак.

Один предприниматель по уши погряз в долгах и уже не видел выхода из сложившейся ситуации. Он должен был кредиторам, а поставщики каждый день требовали оплаты.

Он вышел в парк, чтобы отвлечься, но мысли роем крути-

лись в голове. Мужчина опустил голову на руки, мысленно перебирая варианты, что же может спасти дело от банкротства. Вдруг перед ним появился какой-то старик.

– Я вижу, что вас что-то тревожит, – сказал он. – Не поделитесь?

Предприниматель рассказал ему о своих проблемах, нехватке денег и отказах банка выдать хоть какой-то кредит для раскрутки. Старик слушал, не перебивая, а затем сказал:

– Думаю, я могу вам помочь. Он спросил у предпринимателя имя, выписал чек и сунул его в руку удивленного мужчины.

– Возьмите эти деньги. Встретимся здесь ровно через год, и вы сможете отдать мне их обратно.

Не успел мужчина и слова сказать, как старик растворился в толпе.

Предприниматель взглянул на чек. На нём в поле для суммы было аккуратно выведено «\$500 000», а ниже было прописано имя – «Джон Рокфеллер». Джон Рокфеллер, один из самых богатых людей мира!

«Я могу покончить со всеми проблемами в одно мгновение!» – подумал он. Но вместо этого предприниматель решил положить чек в сейф. Одна только мысль о его существовании давала ему силы выработать способ сохранить свой бизнес.

С вновь возросшим оптимизмом он заключил выгодные сделки и расширил условия оплаты. Ему удалось совершить

несколько больших продаж. В течение нескольких месяцев он выбрался из долгов и снова стал зарабатывать деньги. И год спустя он вернулся в парк с тем самым чеком.

В уговоренное время старик опять появился. Мужчина уже готов был отдать чек и рассказать о своих успехах, как вдруг подбежала медсестра и схватила старика.

— Я так рада, что наконец поймала его! — воскликнула она. — Надеюсь, он не беспокоил вас. Он часто убегает из дому и рассказывает людям, что он Джон Рокфеллер.

Предприниматель стоял, ошеломленный. В течение всего года он крутился и делал бизнес, покупая и продавая, в полной уверенности, что в любой момент ему на выручку могут прийти полмиллиона долларов.

Внезапно он понял, что не деньги, реальные или воображаемые, перевернули его жизнь. Его новая уверенность придала ему сил добиться всего того, что он теперь имеет. Возьмите инициативу в свои руки. В решающий момент уверенность в своих силах играет главную роль.

Успех

Человек пришел к мудрецу и попросил : – Научи меня добиваться успеха. – Я научу тебя большему, – сказал мудрец. – Я научу тебя быть великодушным к тем, кто не добился успеха. Это вымостит тебе дорогу к твоему собственному успеху – и еще гораздо дальше. Кроме то, я научу тебя быть великодушным по отношению к добившимся успеха – в противном случае ты можешь ожесточиться и будешь неспособен заниматься тем, что ведет к подлинному успеху.

Наверное, нет на свете человека, который бы не стремился как можно успешнее прожить свою жизнь. Хорошая семья, работа, гармоничные отношения с окружающими, материальный достаток, внутренняя гармония – это слагаемые успешной жизни. Кто-то достигает всего этого, а кто-то остается у «разбитого корыта». Каждый из нас – скульптор своей судьбы. И только от нас зависит, будет ли его жизнь похожа на бессмертные творения Родена, или же это будет обшарпанный серийный бюст, выполненный в сельской мастерской.

Каждый человек, если только он не состоит на учете у психиатра, стремится к успеху, стремясь получить от жизни все самое лучше. Понятие «успех» многопланово. Это – финансовая стабильность, лидерство во всех сферах жизни, хороший дом, престижный автомобиль, широкие, как кры-

лья альбатроса, возможности для путешествий и многое другое. На социальном и психологическом уровне – хорошая, крепкая семья, красавица жена и подающие немалые надежды дети, свобода от различных беспокойств и страхов, уверенность в завтрашнем дне.

Никто не хочет ехать по жизни в плацкартном вагоне, на верхней полке возле туалета, а только в спальном SV, или в купейном. У всех ли это получается ? По большому счету – нет. Ведь мест на всех в спальнях вагонах не хватает и очень часто это происходит потому, что человек не верит в собственные силы, живет значительно ниже своих возможностей и способностей. А ведь для того, чтобы достигнуть определенных высот, нужно сначала поверить в это и представить мысленно свою успешную жизнь. В Библии есть слова о том, что вера может двигать горы. Эти слова указывают нам самый реальный путь к успеху.

У Муллы Насреддина был красивый дом, но вскоре он ему наскучил, как наскучивает

любому его дом. Красив он или нет – разницы не составляет; живя каждый день в одном и том же доме, он заскучал. Дом тот был красив, с большим садом, несколько акров зеленого луга, плавательный бассейн, все что угодно. Но ему стало скучно, поэтому он вызвал агента по торговле недвижимостью и заявил тому: "Я не хочу его. Я сыт по горло, этот дом стал для меня адом".

На следующий день в утренних газетах появилось объявление; агент расписал все очень красиво. Мулла Насреддин перечитывал его снова и снова,... и, в конце концов, так в него поверил, что позвонил этому агенту: "Все отменяется, я передумал его продавать. Ваше объявление убедило меня, я теперь понял, что всю свою жизнь я искал именно такой дом, искал этот самый дом".

В «бытовом» понимании, успех чаще всего воспринимается как достижения человека во внешнем мире, как успех материальный. И символом такого благополучия несомненно является количество денежных знаков. Но ставить знак равенства между деньгами и успехом нельзя, потому что есть очень много вещей, которые купить невозможно. Например, можно купить шикарную, как у принцессы, кровать, но не здоровый, крепкий сон, удовольствие, но не счастье, отличное времяпровождение, но не душевный покой. Настоящий успех предполагает наличие внутренней гармонии. Те, кто приобрел в жизни умение сохранять, как канатоходец, внутреннее равновесие, радость и приподнятость духа, справедливо может считать, что приобрел самые главные сокровища, которые не подвержены никакой инфляции.

Любой из нас уникален и представление об успехе у каждого свое. Но можно дать такое универсальное определение этого понятия, которое должно быть близко каждому. Успех – это понимание своей цели в жизни, максимальное раскрытие своего потенциала, готовность помогать другим людям.

Понимание цели имеет огромное значение для достижения успеха. Психолог Виктор Франкль утверждал: «Каждый человек имеет определенное призвание и задачу в жизни. Каждый должен осуществить свое предназначение. Ни одного человека нельзя заменить другим, и ни одна жизнь не может быть повторена. Каждый человек имеет свою уникальную задачу и присущие только ему возможности выполнить ее». Внутренний потенциал у каждого человека огромен, как африканский слон, просто жизни многих людей напоминают вяло текущий ручеек, с периодически пересыхающим руслом, наполнить которое водой можем только мы сами. Готовность помочь другим – это бесценный дар, но всем известно, что в мире золота гораздо меньше, чем его в рассказах золотоискателей. Но те, кто готов подставить руку помощи ближнему – получит впоследствии от жизни во много раз больше.

В представлении Остапа Бендера успех выглядел очень колоритно – «пальмы, девушки, голубые экспрессы, синее море, белый пароход, малопоношенный смокинг, лакей-японец, собственный бильярд, платиновые зубы, целые носки, обеды на чистом животном масле и, главное, слава и власть, которую дают деньги». Пускай все это будет у каждого из нас. Надо только уметь мыслить категориями успеха, и он обязательно покажется на горизонте, среди волн житейского моря, в виде шхуны капитана Грея с алыми парусами...

Острые грани независимости

Мне никогда интуитивно не нравились слова, где присутствует, как призрак в замке, частичка «не», например – не хочу, не могу, неохота, не сейчас и т. п. , но слово «независимость» явно не вписывается в эту унылую, как погода в ноябре, компанию. В той или иной степени это понятие оставило следы в жизни любого человека, но в чем-то существовании они не видны даже под микроскопом, а у кого-то наследило, как стадо слонов на песке. История всего человечества нафарширована борьбой стран и народов за свою независимость с большим или меньшим успехом, но я не историк и буду рассматривать присутствие этого явления в жизни обычного человека.

Как мы знаем, время текущей, как горный ручей, жизни можно поделить на прошлое, настоящее и будущее. Так вот, зависимый человек никак не может оставить в покое свое прошлое. Он застрял в нем, как автомобиль в сугробе, и не может полностью раствориться в настоящем. Ему мешают какие-то события, обиды, негативный опыт и воспоминания, неудачи и прочее. Этот груз давит на него, как мешок на плечи грузчика, а избавиться от него и жить более насыщенной и качественной жизнью не получается. Типичные ситуации. Например, мужчина вынужден был с молодой женой проживать совместно с тещей и из-за постоянных скандалов

вынужден был развестись, а жить отдельно не получалось. Или, на любом производстве есть зависимость от начальства, когда мешают продвигаться по службе, могут зарплату неза-служенно не повышать, строить неудобные графики работы и т. п. Любой негатив из прошлого, который, так или иначе связан с зависимостью от людей и обстоятельств оказывает влияние на текущую жизнь потому, что человек боится повторения ситуаций, что значительно мешает двигаться на пути к своим жизненным целям.

В широком, как плечи Шварцнегера, понимании в современном обществе очень сложно быть полностью независимым, по сравнению, скажем с первобытным обществом. Буквально на каждом шагу что-то или кто-то чинит препятствия. Например, прошел обильный снегопад, выезды из жилых массивов и дороги плохо почистили или вообще этого не сделали, люди опоздали на работу. Случилась авария, образовалась пробка, опять проблемы. Вдруг накроется какой-нибудь компрессор на водонапорной станции и прекратится подача воды и, как говорится в известной фразе – «потому что без воды и не туды и не сюды». А если прекратится подача газа или выключат свет на неопределенный период ? Ну можно еще добавить внезапное закрытие бензозаправок из-за отсутствия топлива... Все это похоже на сюжеты из фильмов ужасов. Можно продолжать перечислять узлы зависимости, которые по характеристике влияния на современного человека можно отнести только к категории мор-

ских. В этом плане первобытные люди смотрятся в более позитивном ключе – пищу на охоте всегда добудут, огонь подерживали на должном уровне, ночевали в пещерах... Практически никакой глобальной зависимости в отличии от современной жизни.

Но, не буду сгущать краски, для этого ума много не надо. Добавлю, как красивую книжку на полку, к теме повествования еще два слова, это самодостаточность и свобода ! И получается образ идеального человека – независимый, самодостаточный и свободный. Но это только образ, к которому должен стремиться каждый человек, чтобы его жизнь сделалась бы более гармоничной и чем сильнее переплетутся в нем эти качества, тем плодотворней и многогранней будет дорога жизненного пути.

На что обратить внимание тем, кто захочет отшлифовать, как автомобиль после ремонта, свои серые будни. Обратите внимание на то, кто вас окружает, если слишком много контактов, то необходимо провести «чистку рядов». На, так называемых, знакомых вы тратите, как тинейджеры на переписку в социальных сетях, слишком много времени. У независимого человека не может быть много друзей, только самые надежные, а таких единицы, вот с ними и общайтесь. Хотя, когда у человека много знакомых и мобильный телефон пожирает мегабайты памяти на их обслуживание, то создается впечатление, что твоя жизнь наполнена, как мочевого пузыря, что ты кому-то очень нужен, как дефицитный товар,

что без тебя многим плохо, как студенту не знающему билет на экзамене... На самом деле такие ощущения можно метко охарактеризовать двумя словами – «бегство от одиночества». Никому вы, по большому счету, не нужны, потому что каждый человек занят только мыслями о себе и своей жизни. И это нормально.

Далее. Если вы полный ноль в кулинарных вопросах и, кроме яичницы, ничего не можете приготовить, то нужно повысить практические знания в этой области. Представим ситуацию, живет много лет супружеская пара, жена постоянно готовит и потчует мужа, как в ресторане Пекин, и вдруг она заболит или срочная командировка или еще что-нибудь приключится. А что в плане питания может сильный пол – ответ один – "Ни бэ, ни мэ, ни кукареку!". А если человек самодостаточен в этом вопросе, то для него не станет стрессом отсутствие «штатного повара» и будет питаться как ни в чем не бывало. Каждый человек должен быть подкован в кулинарии и желательно подковой из благородных металлов, тогда он нигде не пропадет, а еда важная вещь в нашей жизни.

Продолжая тему, нельзя не упомянуть про финансовую независимость. Никак нельзя считать свободным человека, который берет кредиты или занимает деньги у знакомых. А таких деятелей сейчас развелось как тараканов в неухоженном доме. В советские времена взять кредит было очень большой проблемой, а сейчас это сделать проще уже некуда. Многие, беря деньги, думают только о сиюминутной выго-

де, а как будут отдавать одному богу известно. А когда тиски просроченного долга начинают сжиматься, тут уж начинают выть, как волк на луну. Нельзя брать кредиты, надеяться только на свои силы ! Это аксиома и никаких других вариантов. К этому вопросу примыкает вот еще что. Очень многих беспокоит вопрос – как они выглядят в глазах других людей ? Такие мысли гоняют по извилинам каждого второго, если не первого человека. Всегда будьте сами собой ! У всех свои вкусы, пристрастия, привычки. Нельзя ни под кого подстраиваться, идите своим путем. Вот часто деньги занимают для того, чтобы «не выглядеть белой вороной», типа соседка вырядилась в модное платье и мне такое надо, сосед на новой машине приехал, тоже нельзя отставать... Вот кредит и выручает, естественно, временно, а потом проблемы сыплются, как из рога изобилия.

Если когда-то в жизни вам придётся выбирать между финансовой независимостью и сексуальной привлекательностью, выбирайте финансовую независимость...

С годами она станет вашей сексуальной привлекательностью!

Я уже упоминал выше слово «одиночество», сейчас еще немного приторможу, как на красном сигнале светофора, на этом моменте. Александр Дольский поет в припеве одной из своих песен: «Но одиночество прекрасней...» Согласиться с ним или нет, это дело каждого. В нашей жизни полное одиночество встречается довольно редко, люди боятся этого

состояния. Но, тем не менее, частичное одиночество, если можно так сказать, встречается чаще. В этом состоянии человек самодостаточен, может быть самым собой, никто ему не указывает, что и как делать, как жить, как вести себя. Те, кто стремятся к независимости, должны полюбить одиночество, свое общество, свои мысли и планы. Не нужно себя ломать, как Берлинскую стену, подстраиваться под чужие стереотипы, в общем, не придется «плясать под чужую дудку»...

Старайтесь быть максимально самостоятельными. Это касается абсолютно всех сторон жизни. Например, засорилась раковина, забилась канализация, сломался какой-либо бытовой прибор, оторвалась молния на одежде и т. д. Прежде чем обращаться за помощью к специалисту, попробуйте самим решить вопрос. Сейчас в Интернете можно найти решение всех проблем в лучшем виде. Даже мелкий ремонт автомобиля не сразу требует визита в мастерскую, может все не так страшно. Не гонитесь, как лев за антилопой, за модой, ее все равно не поймать. Одевайтесь так, как вам удобно и комфортно, даже если все вокруг сходят с ума. Вообще, старайтесь быть подальше от толпы, совсем не факт, что она движется в правильном направлении. У каждого свой путь и независимость должна украшать его, как гирлянда елку.

Если мои рекомендации вызовут у кого-то спазмы вдохновения, приступы немедленного обретения независимости, припадки свободы... то... не торопитесь. Москва не сразу

строилась. Как говорил товарищ Саахов : «Торопиться не надо...». Прикиньте свои возможности, составьте план воплощения желаемого в жизнь. Подумайте, что можно изменить сразу, а что постепенно. Дорогу осилит идущий. Я просто уверен, что когда ростки независимости пустят свои корни и появятся цветущие побеги самостоятельности и свободы, ваши дни станут насыщенными, как арабские духи и приятными, как свадебный переполох...

Понты на аукционе жизни

Зима, февраль, на улице примерно минус десять градусов, ветер такой, что проникает, как домушник в квартиру, во все клеточки организма. Но, несмотря на это, надо было пройтись по магазинам и вот некоторые наблюдения по ходу этого процесса. Иду по улице, подхожу к остановке, люди закутаны, переминаются с ноги на ногу, как в очереди в туалет, когда уже невтерпех, и тут смотрю, стоит девушка, без шапки, волосы распущены, развеваются по ветру, как паруса яхт на регате, лицо сковано, как прорубь льдом, но из-за макияжа это не сильно бросается в глаза. Я в недоумении прохожу мимо, такое чувство, что белую ворону увидел, даже не знаю, как оценить это явление. Шагаю дальше, навстречу идет женщина средних лет и тоже голова без какого-либо утепления, за ней молодой человек тоже с обнаженной, как Даная на картине Рембрандта, тыквой, чеканит, как на параде, шаг, но это похоже у него от холода такая походка, видно нижняя часть тела тоже мерзнет. Сразу в голове мелькнуло Приключения Буратино, когда главного героя уговаривают посеять червонцы в Стране дураков. Так вот мне почудилось, что я в такой стране и приземлился... Переваривая информацию, чуть не сбившись от недоумения с пути, вдруг навстречу вылупливается еще одно чудо – девушка в колготках, ноги максимально открыты, хотя если на обозрение, то

явно не модель, а противоположность. Недалеко от этого места, женское отделение психбольницы, так первой мыслью было, что она оттуда сбежала, потом глянул на лицо, вроде шизофренией не пахнет, взгляд осмысленный. Задумался я крепко, что все это означает, почему люди сходят с ума? И тут до меня дошло – да ведь это Понты! Как я сразу не догадался. Вот о них сейчас и пойдет разговор.

Понты можно определить, как стремление личности выставить себя, как на витрине, в предпочтительном свете, производя, таким образом, сильное впечатление на окружающих, другими словами это показуха или хвастовство. Встречается буквально на каждом шагу, как сорняки на даче. Слово это жаргонное и, думаю, что в Большом русском словаре оно отсутствует. У большей части населения пристрастие постоянно понтоваться можно сравнить с наркотической зависимостью. Причем, как не странно, молодое поколение в наибольшей степени подвержено этой заразе. Странно потому, что сами еще толком не зарабатывают, а хотят выглядеть и ведут себя на «миллион долларов», ну это и понятно, потому что мозги то еще соображают на «несколько центов».

Сразу отмечу, что есть такое выражение «брать на понт», им пользовались сначала карточные шулеры, потом криминальная среда подхватила эстафету и несет ее по сей день. У них это означает «пугать, не имея достаточных на то аргументов», в общем блефовать. К рассматриваемому вопросу все это не имеет отношения. Если кому-то эта тема не

очень интересна, то, чтобы не прекращали чтения, хочу сразу подчеркнуть, какой вред оказывает ненужный выпендраж на тех, кто подвержен этому пороку. Ну, просто для примера – кому-то удалось купить очень дорогой модный мобильный телефон, он является в свой коллектив и всячески его демонстрирует... У таких же как он придурков, сразу потекут, как у хищника при виде добычи, слюни, в их головах начнет накапливаться зависть, негатив невидимыми флюидами окутает счастливого обладателя гаджета... А если таких людей много? А учитывая уровень интеллекта завистников, понятно, что и энергии, выделяемые в окружающее пространство, будет темных тонов. Почему я назвал этих завистников придурками, потому что нормальный человек не обратит никакого внимания на обновки коллег, разве что вызовет мимолетный интерес и сразу забудет об этом. И это естественная реакция, потому что, по большому счету, чужая жизнь никого не интересует, у каждого в голове свои проблемы, цели и задачи.

На месте мобильного, в примере может быть автомобиль, элитная одежда, обувь, поездка на известный курорт, да все что угодно, что сейчас в тренде и заставляет окружающих нервно кусать локти, говоря словами поговорки и принимать тайно валериану, чтобы снять нервное напряжение. Что особо настораживает, как кот почуявшего мышь, в этой ситуации, так это то, что весь пафос и выпендраж новых вещей и имиджа зиждется на долгах, взятых у друзей и знакомых,

многочисленных кредитах, заложенных в ломбард вещей и прочими нехорошими поступками. Я специально употребил глагол «зиждется», его не все знают, потому что устаревший, как потертые джинсы, но, таким приемом решил и сам выпендриться, а почему бы и нет, ведь тема позволяет...

Каковы последствия пафосного поведения, когда на людях выглядишь, как крутой герой, а в быту иногда бомжам завидуешь. И это понятно, ведь человек, который тратит все свои сбережения, чтобы пустить пыль в глаза, ущемляет себя во многом другом. Он должен экономить даже в питании, вспоминается фраза из песни Высоцкого – «Где деньги, Зин?» – а нету денег – «Получи, фашист гранату»... И стоят ли все эти потуги того, чтобы над своим здоровьем экспериментировать, например, питаться в Фаст фудах, а быстрое питание совсем не подразумевает качество, забыть о домашних продуктах с рынка, теплом коровьем молоке, деликатесной свинине... Завтра с утра за всем этим поеду, вот и в голову пришло, но не буду отвлекаться. Думаю, что пункты быстрого питания потому и процветают, что люди любящие распылять, как газ из баллончика, выпендреж на окружающих, плодятся, как кролики. Сейчас вспомнил о девушке в колготках, которую я описывал в первом абзаце и в голову залетели, как шаровая молния в открытую форточку, поэтические строчки, хотя в плане поэзии мне «медведь на ухо наступил». Вот они.

В мороз колготки я одеда,

Хоть мама это не велела.
Но у меня свои понты,
Теперь яичникам кранты.

Ну, конечно, не пятистопный ямб, но для частушки в подворотне сгодится. Дай бог, чтобы эта девушка не заболела, ведь ей еще детей рожать. Был такой фильм «Зона особого внимания», хорошее название и я бы его хотел использовать и попросить всех тех, кто любит выставлять свою жизнь напоказ, обратить особое внимание на последнее слово в четверостишье. Тем, кому оно не доходит и требуется еще объяснение, приведу некоторые синонимы этого значения – крышка, провал, полный абзац, труба, песенка спета, кают, капут, амба, трендец, хана, кирдык... Ну пожалуй, достаточно, на любой вкус определения. Главное, чтобы эта категория людей поняла, что не надо губить свою жизнь, устраивая третьесортные представления, которые никому, по большому счету не нужны, а ценнее жизни ничего нет, вот и занимайтесь своим развитием и здоровьем, чтобы жить долго и счастливо.

В большей или меньшей степени, высокомерное поведение отдельных групп населения существует во многих странах. У нас это явление достаточно выражено, можно отметить еще Арабские Эмираты, там очень любят рассекать по пустыне в огромных внедорожниках. В западных странах меньше уровень выпендречности и заносчивости. Если в России бизнесмен обязательно должен ездить на крутой,

как пороссячий хвостик, иномарке, лучше внедорожник, то в Европе к этому относятся гораздо проще. Там люди более практичные и экономные, выбирают простые автомобили, на которых удобно парковаться и бензин не поглощает, как ненасытная пчелка. Обычно богатые люди настолько самодостаточны, что им даже в голову не приходит выставлять свои достижения на аукцион всеобщего обсуждения. Многие миллионеры просто одеваются и ездят на обычных машинах. Вообще красоваться перед публикой это дурной тон и к тому же очень накладно. Поэтому, говоря словами Остапа Бендера : «Проще надо одеваться, Паниковский ! Вы – почтенный старик. Вам нужны черный сюртук и касторовая шляпа». Это послание можно смело адресовать любителям повыпедриваться перед окружающими. Не надо разводить понты, как мосты на Неве, никому они не нужны, кроме вас самих. Будьте проще ! И нормальные люди к вам потянутся, как новорожденный за красивой игрушкой... Ведь правду скрыть невозможно, люди всегда чувствуют кто перед ними – успешный человек или одевший маску жалкий подражатель. Жизнь одна и не надо ее посвящать, как речь на поминках, мнимым ценностям.

Вдруг одна притча вспомнилась. Вот она.

Всех учеников волновал один и тот же вопрос – есть ли жизнь после смерти?

Мастер только смеялся и ничего не отвечал. Ученики спросили, почему он все время уклонялся от ответа.

– Загробной жизнью интересуются именно те, кто не знает, что делать с этой. Им нужна еще одна жизнь, которая длилась бы вечно, – ответил Мастер.

– И все-таки – есть жизнь после смерти или нет? – упорствовал один из учеников.

– Есть ли жизнь до смерти – вот в чем вопрос, – загадочно ответил Мастер.

Лучше этого вопроса не придумаешь. Задайте его себе и не уклоняйтесь, как боксер от удара, от ответа на него. Будьте честны с собой до конца. Может засунуть свои понты в одно место или отправить на чердак памяти и никогда не вспоминать ? Если последуете, как большевики за Лениным, этому совету, то жизнь приобретет такой аромат, о котором вы даже не догадывались ! Остается только сказать – Аминь !

Искусство общения

Один восточный властелин увидел сон, будто у него выпали один за другим все зубы. Напуганный, он призвал к себе придворного толкователя снов. Тот выслушал его и сказал:

– Повелитель! Сон говорит о том, что вскоре ты потеряешь всех своих близких.

Властелин разгневался и велел бросить несчастного в тюрьму. Затем призвал другого толкователя. Тот, выслушав сон, немного подумал и сказал:

– Господин мой! Сон говорит о том, что ты переживешь всех своих родных.

Властелин несказанно обрадовался и щедро наградил толкователя снов за это доброе предсказание. Придворные очень удивились.

– Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был жестоко наказан, а ты вознагражден? – спрашивали они.

На что последовал ответ:

– Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит не от того, что сказать, а от того, как сказать.

Приведенный пример наглядно показывает, какое огромное значение в жизни имеет то, как мы общаемся с окружающими нас людьми. В мире существует много видов искусств. Мы восхищаемся полотнами великих мастеров живописи,

слушаем прекрасные музыкальные произведения, ходим на балет, различные спектакли и шоу, читаем многочисленную литературу, получая от всего этого эстетическое удовольствие. Людей виртуозно владеющих кистью, пером, своим телом — на свете не так уж много, не все сидят в первом ряду, когда бог раздает талант. Но есть вид искусства, которым может овладеть, как крепостью, каждый человек — это искусство общения.

Овладеть такими навыками не только можно, но и нужно, особенно в современной жизни. Умение выслушать и понять того, с кем говорите, не впитывается в нас с молоком матери, а приобретается, как билет на популярный концерт, с опытом и полученными знаниями. Достоинно и доходчиво объяснив оппонентам свои намерения и соображения, из которых вы при этом исходите, вы сумеете предотвратить, как поломку автомобиля заменой масла, множество недоразумений, ссор и конфликтов. Умением отстоять в любых ситуациях свою точку зрения можно поистине гордиться.

Существуют определенные правила, следуя которым процесс общения с собеседником можно будет уподобить спокойному течению оросительного канала, не выходящему из своих берегов, не знающему ни половодий, ни засухи. Эти правила не сложны для исполнения и включают такие моменты, как общение на равных, без грубости и подобострастия, обязательного, как утренняя зарядка, уважения личного мнения собеседника, отсутствие желания выяснять посто-

янно – кто прав, а кто виноват. Всегда быть готовым к поиску компромиссных решений, уметь принимать и перенимать опыт других, уметь ценить, как коллекцию монет, решения собеседника.

Недавно осознал, что девушки – самые уверенные существа на планете. Потому что только девушка во время ссоры может сказать тебе: «Всё! Я с тобой не разговариваю!» Представляете, насколько нужно быть уверенной в себе, насколько нужно считать себя интересной личностью, чтобы наказывать другого человека отсутствием общения с тобой? Далай-лама себе такого не позволял.

Одной из важнейших, как договор о разоружении, составляющих в искусстве общения является умение слушать. Если человек внимательно слушает своего собеседника, значит он воспитан, вникает в проблему говорящего и как бы помогает ему правильно формулировать свои мысли. Есть такое выражение – «Умение слушать собеседника – это и умение слушать самого себя» – с этим утверждением трудно не согласиться. Слушать, это не означает, что нужно просто молчать, как рыба. Слушание – это достаточно специфический и энергозатратный процесс, имеющий свои закономерности, он подразумевает наличие такта, внимания и терпения. Часто во время разговора мы не столько вслушиваемся, как в ссору соседей за стенкой, в излагаемые мысли собеседника, сколько ждем удобного момента, чтобы самим вклиниться, как ледокол во льды, в пространство беседы. Когда мы ожи-

даем благоприятного момента, то уже обдумываем свои мысли и реплики, формируем нужные фразы. Старайтесь без необходимости не перебивать, как пенальти, собеседника, но если это случилось, то помогите затем восстановить, как поврежденный участок трубопровода, прерванный ход мыслей. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник, а подготовить собственное высказывание вы можете, взяв паузу в разговоре. Общение – это такой динамичный процесс, что надо постоянно вырабатывать, как гормоны в щитовидке, в себе умение чувствовать те моменты, когда слушать, когда брать паузу, а когда брать, как быка за рога, инициативу в свои руки.

Общаясь, люди стремятся к обоюдности и испытывают дискомфорт, если она отсутствует, как студент на лекции. Надо помнить, что когда человек только формирует мысль, он чаще всего смотрит в сторону, когда мысль полностью готова, – на собеседника. Когда речь идет о сложных вещах, на собеседника смотрят меньше, когда трудность преодолевается, – больше. Скованный, как канал зимой льдом, собеседник редко пользуется доверием. Во время переговоров и деловых бесед никогда не следует надевать, как мешок на голову, темные очки, потому что у партнера возникает ощущение, что его рассматривают в упор. При любом контакте важно научиться правильно дозировать время, во время которого вы смотрите в глаза собеседника. Это важный момент. Если смотреть в глаза слишком долго, то это вызывает

настороженность и напряженность, наоборот, слишком короткий, как окрик часового, взгляд может вызвать чувство, что вы стали неинтересны. Научитесь в этом вопросе чувствовать «золотую середину, подключая, когда необходимо, интуицию.

Нас окружает много интересного, причем весь мир вокруг нас движется и торопится. Двигается вся жизнь: отдых, работа, родные, друзья, то есть все наше окружение не стоит на месте, как бюст на постаменте. Но не забывайте, что все движется вокруг вас, вы вполне можете руководить всеми событиями, происходящими вокруг. Самое основное – это правильное и легкое общение с окружающими людьми и всем миром, искусство общения очень важно. Причем научиться правильному, непринужденному и легкому общению, чтобы все вас поняли и запомнили надолго, неважно, кто это будет, друзья или враги, нужно найти подход ко всем, нужно со всеми научиться легко общаться, тогда людей будет тянуть к вам, как иголку к магниту.

Общение – это необходимый обмен опытом, знаниями, мыслями, чувствами. Без общения человек не может познать ни окружающий мир, ни себя самого. Не может также оценить свои поступки, мысли. Искусство общения – важнейший навык, которому стоит обучиться каждому из нас, независимо от того, где мы работаем и чем занимаемся. Чтобы стать мастером общения, важно развивать, как бицепсы, самые разнообразные навыки: это и ораторское мастерство, и

умение управлять конфликтом, и навыки ведения переговоров, и подстройка к собеседнику, владение, как Арамис шпагой, мимикой, голосом и жестикуляцией.

Зажму эту тему в тиски еще одной притчей, чтобы никуда не убежала.

Один мулла хвастался, что с любым человеком без слов найдет общий язык. Как-то в дороге ему представился случай продемонстрировать это своим спутникам. Встретившемуся на пути пастуху он показал указательный палец. Пастух аналогично показал ему два пальца. Далее мулла показал пастуху растопыренную ладонь с пятью пальцами. На что пастух в ответ показал ему кулак.

– Вот видите – воскликнул мулла – мы прекрасно поняли друг друга. Я ему показал палец, спрашивая «Признаешь ли Аллаха, единственного творца нашего?», а он, показав два пальца, ответил «и его и Пророка его, Мухаммеда тоже». Далее показав пять пальцев, я спросил «А соблюдаешь ли требование пять раз на дню читать намаз?», а он, показав кулак, ответил «Я крепко придерживаюсь канонов Ислама».

Спутники решили узнать, так ли действительно все понял пастух. Пастух отвечал:

– Он мне показал палец и я подумал, что он хочет выколоть мне глаз. На что я ему ответил, что выколю ему оба глаза. Потом он показал ладонь, видимо говоря, что ударит меня по лицу. А я ответил, что тоже дам ему кулаком по голове. Я его прекрасно понял.

Озеро надежды

Надежда – мой компас земной,
А удача – награда за смелость,
А песни довольно одной,
Чтоб только о доме в ней пелось.
Слова песни.

Чтобы лучше вписаться в эту тему, решил для начала проанализировать, как показатели сахара у больного диабетом, рассмотреть под микроскопом само слово НАДЕЖДА, ведь в нем заложена изначально невидимая сила. Итак, мы имеем в сумме семь букв. Давно известно, что цифра 7 самая важная из всех. Для примера, все знают, что существуют семь дней недели, семь цветов радуги, семь нот, семь чудес света, у бога Шивы было семь рук, у каждого человека есть семь энергетических центров, называемых чакрами. Цифра магическая, ее любят смаковать, как десерт, нумерологи, когда они ее видят, то испытывают спонтанный оргазм... Оккультисты считают семерку мощной, как дизель Белазы, защитой, поэтому те люди, которые имеют в номере телефона, квартиры, дачи или еще чего либо данную цифру, пусть благодарят бога за такое везение. Теперь разложу, как пасьянс, слово по слогам. Первый слог «на» понятен, означает что мы кому-то что-то даем, например, деньги, вещи, милостыню, место ра-

боты и многое другое. Несет явную положительную огранку. Второй слог «деж», здесь в голову не приходит ничего другого, как слово Дежавю. Тоже не простое состояние, оно возникает у человека внезапно, при этом текущие обстоятельства воспринимаются как уже происходившие в прошлом, однако реально вспомнить, когда и при какой обстановке это происходило, не представляется возможным. Тоже интересная тема, но пока не буду ее насиловать. И последний слог «да». Он как финальный аккорд в слове, причем очень позитивный и мощный. Ведь в текущей жизни, когда мы говорим «да», многое меняется в положительную сторону. В общем, подводя итог, хочу подчеркнуть, что в жизни каждого человека это слова важное, значимое, судьбоносное, стимулирующее, активное... и нужно уделить этому состоянию самое пристальное внимание.

Надёжда – положительно окрашенная эмоция, возникающая при напряжённом ожидании исполнения желаемого и предвосхищающая возможность его свершения. Это определение из Википедии, не очень люблю такие официальные трактовки, но тут решил применить это сразу, не отходя от кассы. В определении хочу выделить слова, такие, как «положительно», «напряженном» и «исполнения» – они, по сути, отражают чаяния людей в плане надежды на что-то либо. Вообще в любом определении какого-то явления, события, эффекта, проявления и прочего, чтобы хорошо его запомнить и красиво уложить в трюмах памяти, нужно отметить

самые важные слова, потому что именно они отражают суть любого процесса, а остальные просто служат для удобной и красивой упаковки.

Наверное, многие слышали, что существует коротенькая, но очень емкая, по сути притча о двух лягушках, попавших в банку со сметаной. Одна из них смирилась со своей участью, прекратила сопротивление и погибла. Другая же продолжала прыгать, хотя ее прыжки и казались бессмысленными. Под ударами лягушачьих лапок сметана постепенно загустела, превратилась в комок твердого масла. Лягушка обрела в нем опору и выпрыгнула из банки. Притчу эту придумали люди, и в основу ее, судя по всему, лег далеко не лягушачий, а выстраданный человеческий опыт. В данной ситуации, лягушка не понимала, зачем она прыгает, это было на уровне рефлексов, ведь мозги у нее очень маленькие, если вообще есть, но, тем не менее, результат был налицо. Человек, это самое разумное существо на земле и, должен с честью выходить из любых ситуаций, справляться с проблемами, невзгодами, болезнями и прочими напастями, беря в свои помощники Надежду и с верой в лучшее идти только вперед !

В христианстве есть три знаменитых добродетели – это Вера, Надежда и Любовь. Не буду рассматривать их печальную историю, а обращусь к связке веры и надежды. По их взаимодействию существуют различные точки зрения. Типа, если есть вера, то уже не нужно надежды. То есть если мы

надеемся, значит, в нас мало веры, существуют и противоположные мнения. Но я не хочу заострять на этом внимания, потому что обычному человеку такие тонкости не нужны. В решении своих проблем мы должны всегда надеяться на лучший исход, добавлять, где необходимо, катализатор веры, чтобы процесс шел более активно и действовать, несмотря ни на что.

Надежду можно отнести к особому виду восприятия действительности, которой еще в данный момент не существует, а осуществление возможно только в будущем. Чем человек по своей сути целеустремленней, тем больше будет пропитывать его жизнь надежда на исполнение целей и желаний, опираясь, как больной на костыли, на веру в свои силы и возможности. Когда у человека бывают проблемы с сердцем, то сейчас ему часто подшивают кардиостимулятор, чтобы стабилизировать сердечную деятельность. Вот в жизни человека надежда также является своеобразным стимулятором, способствующим максимальному решению всех задач, будь то, материальное положение, служебное, здоровье, то есть все, что нуждается в улучшении.

Старый индеец рассказывает своему внуку:

– Внутри каждого человека идет борьба очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность.

Маленький индеец на несколько мгновений задумался, а потом спросил.

– А какой волк побеждает?

Старый индеец улыбнулся: – Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Вот и старайтесь максимально сытно и разнообразно, кормить второго волка, а первый пускай остается голодным, пока не сдохнет и не надо его после это даже хоронить, пускай остатки растащут хищные птицы. Ну это я, конечно идеальный вариант представил, если бы такое случилось, то на земле бы наступил рай... Мечты, мечты... Но, не буду отвлекаться. В песне не зря поется : "Надежда – мой компас земной». Понятно, что она нужна в земной жизни, в загробной указатели уже не потребуются. Стрелка компаса всегда указывает путнику нужное направление, вот и используйте активней надежду, когда сбиваетесь с правильного направления.

Теперь хочу немного остановиться на медицинских аспектах рассматриваемой темы. Чем бы человек не заболел – обычной простудой или серьезным недугом, его всегда подпитывает, как вода растение, надежда на выздоровление. И чем она сильнее, тем благоприятнее протекает недомогание и ближе восстановление. Особенно важно надеяться на благоприятный исход при онкологических проблемах. Здесь не существует единого, как при голосованиях коммунистов, мнения по поводу того, стоит ли сообщать больному его ди-

агноз. По большому счету, нужно искать золотую середину. Кому-то надо сообщать об этом, а другим нет. Разбираться в этом вопросе должны досконально медики и родственники больного. Мы все разные. Если одному сообщить нехороший диагноз, то он мобилизует все свои силы, возможности, резервы, сделает все возможное, чтобы вырваться из когтей хищной болезни. То другой человек при подобном известии может дать совсем другую картину – у него опустятся, как занавес, руки, последние жизненные резервы начнут быстро истощаться, как заряд батарейки, сбой в нервной системе охватит весь организм...

Если у пациента онкология на ранней стадии и прогноз явно благоприятный, то сообщить диагноз можно и нужно. Примерно в том ключе, что пройдя активное лечение, все адекватно восстановится и он благополучно войдет в колею привычной жизни, без последствий. Только придется перетерпеть период лечения и восстановления. В такой ситуации, надежда на выздоровление будет дополнительным фактором в борьбе с болезнью. При других, кроме онкологии, серьезных заболеваниях выше описанный подход тоже желателен, то есть, при любых прогнозах и лечениях, учитывайте индивидуальные особенности человека.

Родственники заболевшего богатого еврея обращаются к доктору:

– Скажите, доктор, надежда есть? – Нет, это обыкновенная простуда.

Независимо от возраста, надежда оказывает только позитивное влияние на жизнь и судьбу человека. Если он дружит с этим понятием, то она не покинет его в трудную минуту. Ведь жизнь это не гладко асфальтированная трасса, на ней встречаются колдобины, ухабы, трещины, от этого никто не привит и не застрахован. Чтобы успешно их преодолевать, держитесь одной рукой за Надежду, а другой за Веру в свои силы и возможности и все преграды и трудности будут как катком, в асфальт...

И на закуску еще притчу добавлю в меню этой темы.

Пришёл как-то моряк к мудрецу и говорит:

– Пропаду, наверное. В такую бурю в последний раз попали – не приведи господи! Еле жив остался. Посоветуй мне, ты всё знаешь: как мне живым остаться до старости?

– Что же, – ответил мудрец, – это можно. Вот тебе кувшин, с ним не пропадёшь.

Плавает моряк год-другой. Шторма переносит почище тех, в которые раньше попал. И ничего – живёт. «Что же, – думает он, – за кувшин такой, что он от беды меня оберегает?» Отвинтил он раз пробку и заглянул внутрь. А в кувшине ничего нет – пустой. «Вот тебе и раз – удивился моряк. – Что же мудрец мне голову морочит?»

Пришли они в порт, где этот мудрец жил, и моряк пошёл к мудрецу.

– Что же ты, мудрец, мне пустой кувшин дал? Там же ничего нет.

– Как нет? – спросил мудрец.

– Так и нет, смотри сам.

Заглянул мудрец в кувшин и говорит:

– Э-э, плохо ты смотришь, парень. Там есть одна вещь.

Надеждой она прозывается.

Мотивация к жизни

В человеческих делах, как и в природе, главное внимание должно быть обращено на мотивы.

Гете.

Большое значение в современном мире уделяют такому понятию, как «мотивация», сейчас об этом говорить очень популярно. Особенно это касается производственной сферы. Любому руководителю нужны мотивированные сотрудники, а не вялые, как осенняя муха за окном, безинициативные, как роботы, работающие «от и до». Мотивация происходит от слова «мотив». Бывают совершенно разные мотивы поведения, есть мотив у каждой песни – например, мелодию одной постоянно напеваешь, причем с удовольствием, а другая моментально стирается из памяти, как ненужный файл.

Так и люди, одни по жизни мотивированны во многих сферах деятельности, все у них горит, как рождественская елка, другие же проявляют инициативу только в частной жизни, например, собирая коллекцию старинных монет или возделывая дачные угодья, в своей фирме просто «отбывают номер». А есть еще вариант – когда инициатива во всем на нуле, причем надежно и бесповоротно. Вспоминаются строчки Высоцкого : «Бензинная кровь на нуле...»

Но есть такая область человеческого бытия, где каждый

человек должен быть достаточно мотивированным – это prolongation собственной жизни. Независимо от того живет ли кто-то никчемной жизнью или в ней полно удовольствий и разнообразия – хочется, чтобы это все продлилось как можно дольше.

Состояние молодости – это, прежде всего, состояние сознания. Многие стараются не думать о старости. И зачастую, им удается сохранить до преклонных лет и бодрость духа, работоспособность, и интерес к жизни. Но старость тела все равно наступает. Многие слышали такой термин, как «вечная жизнь», но почему-то он всегда связан с потусторонней жизнью. Но мы живем «здесь и сейчас» и не нужно спешить на «тот свет». Часто можно слышать от молодых еще людей, что им не хочется жить после 40 лет. Причина этих утверждений в том, что им кажется очевидным что «наступление старости» происходит в этом возрасте, тем самым они уже программируют себя на старость, но проживают этот жизненный период, забывая о своей юношеской философии, но «нехороший след» в нашем подсознании уже остался. В песне есть строчки : «Ничто на земле не проходит бесследно...» Они верны и для нанесения зарубок в мозгах человека. Если туда впаять, как транзистор в схему приемника, любые мысли и мнения, в данном случае, о продолжительности жизни, то они, несомненно окажут влияние на ее течение.

Пока мы живы, каждая клеточка нашего тела находится под постоянным контролем мозга. В любом действии, по-

ступке, просто мысли, буквально во всем – главенствующий контроль нашего мозга не подвергается никакому сомнению. Как только такой контроль ослабевает или исчезает – наступают различные сбои в деятельности организма. Как мотор автомобиля не может работать без бензина, так и организм не может функционировать без мозга. У здорового человека – мозг и тело работают в унисон, гармонично.

Но, кроме здоровья, от мозга зависит еще очень многое – это долгая жизнь. Если перед мозгом поставить очень трудную и долговременную задачу, то он начнет работать в более активном режиме, начнет мобилизовывать, как призывников в армию, наши клетки и органы. Для выполнения трудной задачи мозгу потребуется весь организм. Ведь сам по себе мозг не может существовать без тела, а значит, он начинает проверять, можно сказать, сканировать организм на возможность выполнения трудной задачи и восстанавливает те участки тела, которые ему понадобятся для выполнения этой задачи. Если для этого потребуется все тело, тогда мозг начнет приводить и тело в порядок.

Теперь самое время перейти непосредственно к долговременной мотивации, наличие которой у любого человека поможет держать наш мозг в нужном тоне, «боевом состоянии», необходимом для продолжительной жизни. Одной из важнейших мотивационных программ является задача продолжения рода, создание семьи. Эта долгосрочная мотивация во многом влияет на процесс старения и продолжитель-

ность жизни конкретного человека. После рождения детей, через 20-25 лет, наши повзрослевшие дети сами становятся родителями, тем самым, делая нас бабушками и дедушками. Для всех людей этот статус подсознательно связан с образом довольно пожилых людей с явными признаками старости. «Семейный цикл» благополучно пройден, процессы старения ускоряются, как химические реакции катализатором, стремясь прийти к общепринятым нормам.

В народе укоренилась мысль о том, что поднять внуков и увидеть правнуков вполне достаточно для того, чтобы считать жизнь состоявшейся и реализованной, как одиннадцатиметровый удар. Репродуктивная функция на нуле, радости секса тоже. Если вы не крупный начальник или редкий, талантливый работник – то перспектив в профессиональном плане тоже никаких. Что остается делать ? Путь один – в мир иной ! Но так еще хочется пожить ! Просто жить – без забот и хлопот...

Четыре старика отправились поиграть в гольф.– Н-да, похоже, что с годами эти холмы становятся все круче и круче...– Да и расстояние от лунки до лунки больше, чем я их помню...– А клюшки все тяжелее и тяжелее...Наслушавшись их жалоб, четвертый старик наконец сказал:– Да хватит вам ныть! Радуйтесь, что мы еще хотя бы с нужной стороны травы!

Для продления жизни существует множество способов и систем – одни более эффективные, другие менее. Но без пра-

вильной, серьезной мотивации на долгую жизнь рассчитывать не приходится, потому что наш мозг без должных стимулов не будет поддерживать функции организма длительно на должном уровне. Что может нас мотивировать, кроме задачи продления рода ? Многое и это зависит от склонностей конкретного человека.

Можно привести немало примеров «мотивированных долгожителей». Художник Илья Репин, например, проживший 86 лет, спал на свежем воздухе в любую погоду и ел сушеные травы, которые злые гости называли “сеном” – его большим мотивом было творчество. Особенно интересна в этом отношении судьба отца Бальзака. Бальзак-старший был маниакальным жрецом долголетия. Сестра Бальзака писала: “... он был одержим навязчивой идеей. Такой навязчивой идеей у моего отца было здоровье. Он так любил жизнь, что мечтал жить как можно дольше. Отец высчитал, основываясь на том, сколько лет нужно человеку, чтобы достичь полного физического расцвета, что сам он будет жить до ста лет и более...”

Он любил молоко и древесные соки, ужинал только фруктами, много ходил пешком, гордился, что в жизни не обращался к врачу и не дал заработать на себе аптекарю даже десяти су. Любимой фразой его была: “Все бrenно в этом мире, непреходяще только душевное равновесие.” Когда Бальзаку-отцу было 82 года, распространился слух, что одна из его соседок от него беременна, и слух этот не был вполне

безосновательным. Во всяком случае, за пять лет до того он писал дочери: ”У меня молодая, красивая и пылкая любовница, к которой я привык, она для меня источник радости... Я не чувствую своих семидесяти семи лет, вот каковы мои любовные дела.”

Однако главный, по-настоящему неординарный источник жизнелюбия старшего Бальзака заключался в другом – в корысти. Он вступил в некую финансовую группу, которая представляла собой сообщество людей, внесших определенную сумму, причем каждый при жизни пользовался доходами с этого капитала, а самый капитал переходил в собственность тех, кто проживет дольше остальных. Самые большие долгожители должны были получить огромную сумму. Бальзак посмеивался, потирал руки, получая сообщения о смерти своих партнеров, называя их “дезертирами”, но разразилась беда, и “дезертиром” стал он сам. Бальзак умер 83 лет от роду от абсцесса печени.

На самом деле деньги и связанные с ними удовольствия от жизни могут быть неплохим мотивом. Кто мешает современным бизнесменам, которые находятся в почтенном возрасте, заключить подобный описанному выше договор со своими партнерами и жить ради получения огромного состояния... Интересно, что наибольшая продолжительность жизни среди людей различных профессий, наблюдается у ботаников-селекционеров. Это происходит в связи с тем, что результаты их труда далеко отстоят во времени. Чтобы полу-

чить новый сорт растения, требуются десятки лет селекционной работы. Все знают, что патриархом в этой области был Иван Мичурин. За время своей деятельности он стал автором примерно 300 сортов плодово-ягодных культур. Методами генетики растений и их гибридизации широко использовали после Мичурина и многие другие селекционеры.

Кто мешает любому человеку, имеющему садовый участок использовать принципы селекционирования и самому выводить новые сорта сельскохозяйственных культур ? Никто. А ведь это отличная долговременная мотивация ! Если вам не нравится возиться в огороде, используйте любое дело, приносящее удовлетворение и постарайтесь достигнуть в нем невиданных высот. Профессионализм всегда был в цене. Если вы коллекционер – ставьте цели найти очень редкую монету или марку – это тоже хороший мотив, поддерживающий вас в нужном тонусе. Каждый может придумать что-то свое, близкое ему и результатом всего этого будут бесценные годы нашей жизни !

Птица счастья

Птица счастья завтрашнего дня
Прилетела, крыльями звеня
Выбери меня, выбери меня
Птица счастья завтрашнего дня!

Слова песни.

Судя по количеству сочинений, написанных о счастье героями фильма «Доживем до понедельника», неоднократно показанному по телевидению, эта тема в той или иной степени важна для любого человека. И понятие о счастье у каждого свое. Оно может быть выражено как в одной строке, типа «Счастье – это когда тебя понимают», а может и не хватить нескольких листов для описания представлений о счастье...

Четыре женщины часами просиживали под сушилками для волос в салоне красоты. Когда все сплетни были пересказаны, они обратились к философским темам. Первая из них сказала :

– Счастье – это когда муж приносит в дом зарплату.

Вторая дама заявила :

– Счастье – это крупно рискуешь в рулетку и выигрываешь.

Третья заметила :

– Счастье – это провести отпуск без моего мужа и детей.

Четвертая сказала :

– Счастье – это когда можно есть сколько хочешь, не думая о калориях.

Послушав все это, одна парикмахерша шепнула другой :

– Счастье – это когда не слышишь, как кудахчут эти курицы.

Ваше счастье зависит от вас и выражается в различных мечтах. Для кого-то – это власть, для других – деньги, кто-то мечтает об одиночестве, а кто-то, наоборот, счастлив, как впервые влюбленный, от общения с друзьями.

Как ощущается счастье ? Человек становится более легким, как бы невесомым. Почему ? Потому что в минуты блаженства полностью забываешь о теле. Посмотрите на влюбленную женщину, она как бабочка порхает с цветка на цветок. Когда же мы печальны, как мобилизованный воин, страдаем, как бездомный от голода, тело забыть невозможно, оно тянет вниз, к земле, как будто вырастают корни. В несчастье, печали вес тела как будто увеличивается, как плешь на затылке.

Обычно все моралисты против счастья, хотя их лозунги этого не выражают. Кто-то счастлив, а остальные чувствуют : что-то не так. Когда же кто-то печален, то все в порядке. Мы живем в невротическом обществе, где счастье не на подиуме,

как на показе мод, а затерялось, как упавшая пуговица, где-то в толпе...

Когда вы печальны, то все в душе счастливы, потому что каждый может посочувствовать вам. Всмотритесь внимательно в лицо сочувствующего, и вы увидите на нем неуловимое, как крот на дачном участке, сияние. Сочувствуя, он счастлив. А если счастливы вы, то для подобного не остается возможностей, вы сами можете посочувствовать другим...

«О, мы очень счастливы, — настаивал муж. — Конечно, моя жена все время бросает в меня тарелками. Но это ни на капли не меняет ситуации, потому что если она попадает в меня, то она счастлива, если промахивается — счастлив я !».

У каждого явления есть своя противоположность. Счастье не является исключением из этого правила, и обратная сторона его — это несчастье. Не побывав в несчастье невозможно испытать счастье. Это утверждение кажется очень парадоксальным, но это так. Такова жизнь. Несчастье создает ситуацию, в которой можно почувствовать счастье.

Человек много месяцев болел, перенес много страданий, а теперь, когда он выздоравливает, внезапно ощущает себя счастливым. Многие годы до болезни, будучи здоровым, он не обращал на это внимание. А теперь счастлив оттого, что здоров.

Откуда пришло это счастье ? Оно пришло, как время обе-

да, благодаря болезни. Болезнь создало основу, несчастье. Теперь, когда вновь пришло здоровье, по контрасту человек почувствовал себя счастливым. Для подтверждения вышесказанного можно вспомнить и народную мудрость: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Когда бедный становится богатым, он счастлив. Но мало богатых людей можно увидеть счастливыми. Они богаты, поэтому нет причины быть счастливыми. Богатство снаружи, а счастье – это внутреннее цветение. А кто говорит, что счастлив, потому что достиг большого состояния, только дурачит самого себя и притворяется.

Интересно отметить, что в бедных обществах мало сумасшедших, чего нельзя сказать о развитых и богатых странах. Если человек обретает изобилие счастья и совершенно никаких несчастий, он может сойти с ума. Несчастье – это уравнивающий фактор, регулятор. Мы воспринимаем шипы на кустах роз как зло, но они служат для защиты роз, представляя своего рода регулятор.

Наука добилась огромных успехов. Она просто творит чудеса, но чудо бесполезно, если оно не увеличивает количество счастья. Больше техники, больше комфорта, но счастья меньше. Счастье происходит из чувства собственной нужности, когда вы знаете, что без вас все бы было по-другому. Но сейчас этого нет, ведь машины могут сделать все лучше, чем человек, и последний становится просто устаревшей, как компьютерная программа, вещью.

Но, несмотря на все это, пока существует человек, потребность в счастье никогда не исчезнет. Ведь без проблеска, как маяка в тумане, счастья жизнь потускнеет и поблекнет.

Искусство быть счастливым – это искусство забывать, растворяться в настоящем моменте. Вы вышли на прогулку – полностью погрузитесь в это забудьте все о себе, о том, что нужно быть счастливым, о пользе кислорода и пеших прогулок – забудьте все и просто гуляйте, как это делают дети. И однажды вы почувствуете : вот оно, здесь, счастье посетило вас !

Вспомните моменты своего счастья. Оно могло прийти к вам в моменты глубокой любви, в открытии или просто при игре в карты. Описание таких моментов часто встречается в литературных произведениях. Так, например, Бальзак, большой знаток человеческой природы, писал : «При жизни вдвоем иногда выпадают дни полного счастья, дарованы случайно, ни связанные ни с прошлым, ни с будущим, цветы-однодневки !».

Парень – приятелю:

– Познакомился с девушкой. Но её родители против нашего счастья... Представляешь? Хотят, чтобы я на ней женился.

Счастье обретается в гармонии. Такие краткие эпизоды счастья бывают у каждого человека, когда он попадает в ка-

кие-то гармоничные с элементами внешней среды ситуации. Сюда можно отнести наслаждение от езды, секса, общения с другом и т. д. Но это всего лишь частные, мелкие эпизоды жизни.

Один из итогов духовного возрождения – установление полной гармонии человека со всем окружающим. Этому должно предшествовать возможно более полное познание окружающего мира, во всем его многообразии. И второе условие – исключение потребительского отношения как к мирозданию в целом, так и к частным его проявлениям. Надо научиться отдавать, как приказ на атаку, а не загребать, как жар чужими руками, под себя. Только тогда целое примет нас в себя и наступит гармония.

Счастье никогда не может быть целью, о нем не нужно заботиться, оно приходит автоматически. Это всегда побочный продукт : вы заботитесь о дереве, а на нем появились цветы. Подобно детям, старайтесь получать удовольствие от простых вещей, не усложняя свою жизнь и не истощая, как казну империи, нервную систему. Найдите радость в жизни и в поклонении природе. Лучшая религия – это доброта и понимание.

Приметы

Отправилось Суеверие на почту – посылку от Милосердия получить. Как всегда трижды через левое плечо плюнуло, через порог, чтобы на него не наступить, перешагнуло. Вышло из дома и вдруг вспомнило, что паспорт дома забыло! Но не возвращаться же из-за него – дороги не будет!

Идёт дальше. Кошка чёрная впереди – в другой проулок сворачивает. Женщина с пустым ведром – целый круг по кварталу делает. Так весь город почти обошла. Но добралась, наконец, до почты.

– Давайте мне, – говорит, – мою посылку!

– Пожалуйста, – отвечают. – Только предъявите сначала свой паспорт!

Вот неудача! Так и пришлось Суеверию ни с чем домой возвращаться. Вот и верь после этого в приметы!

Другой бы и внимания больше на них не стал обращать. Тем более что хорошо известна истина: «Не верь в приметы, и они не будут сбываться!» Но Суеверие, вернувшись домой, взяло паспорт, снова трижды плюнуло через левое плечо, занесло повыше ногу над порогом и... дальше начинай всё сначала!

Наверное, нет на свете человека, который бы не сталкивался в своей жизни с различными суевериями и приметами. Кто-то в них верит, кто-то нет, остальные относятся

нейтрально. Попробуем разобраться в этом вопросе более подробно. Вначале вспомним про самые распространенные суеверия. Начнем с подковы над дверью, так как многие вешают ее в этом месте. Конская подкова с давних времен считалась приносящей счастье. Наши прадеды прибивали ее к двери или порогу, дабы никакая беда не вошла в дом. Самым известным собирателем подков был император Николай II. Мистицизм царя был, конечно, хорошо известен придворным, и они подбрасывали старые подковы на пути прогулок. Монарх радовался, как ребенок, и складывал "счастливые" подковы в одной из комнат дворца. В конце концов, она вся была заполнена ими, но, как известно, такое мистическое "счастье" не помогло Николаю избежать страшной кончины.

Почему именно подковы считалась носителем удачи ? В старые времена любой кусок железа считался большой ценностью, а учитывая способы передвижения наших предков, на дороге часто можно было найти серебряную или золотую подкову, которую потеряла придворная лошадь. Это всегда считалось символом удачи и предстоящего успеха. Все знают про злополучную черную кошку, которая может перебежать дорогу. Даже в песне об этом поется – «Говорят, не повезёт, Если чёрный кот дорогу перейдёт...».

Звонок в морг.

– Дедушка уже три дня не ночует дома. Вы не могли бы проверить, может, он у вас ?

– Опишите особые приметы.

– Он картавит.

Во многих фешенебельных отелях нет 13-го номера, за 12-м сразу следует 14-й. Многие капитаны в дальний рейс никогда не выйдут в пятницу, 13-го числа. Пестрят, как рекламы, своим разнообразием приметы, которые используют на свадьбах, причем налево и направо используются примочки, взятые их православных, языческих, советских и добавляются еще вписывать в церемонию бракосочетания и европейские традиции. Можно разродиться несколькими характерными примерами – разрезание праздничного торта вначале делается женихом и невестой, а потом по крошке съедает каждый гость, это обязательно принесет, как муж зарплату, удачу в совместной жизни молодых. Гостей также частенько заставляют посыпать брачующихся зернами, то есть семенами новой жизни. Сейчас часто вместо зерен используют конфетти, но это также подразумевает пожелание плодиться, как кролики, и размножаться, как вирусы. Можно отметить, что в некоторых странах было принято в таких случаях разбрасывать не злаки, а яйца, но смысл процедуры тот же самый. Обручальное кольцо обязательно рекомендовалось носить на безымянном пальце левой руки, причем жених должен одеть этот атрибут «до упора». Если это не получится, то ему не суждено быть главой семьи. И не дай бог уронить кольцо – это примета, что брак долго не продлится. Свадебных «заморочек» так много, что для из перечисления

не хватит нескольких нескольких глав .

Очень много всяких примет у водителей, начиная с наличия цифры 13 в номере и заканчивая наличием различных болтающихся, как маятник, предметов перед носом у водителя, неизвестно что обозначающих. Так как естественная среда обитания российских автомобилей – это грязь отечественных дорог, много примет связано именно с ней и способами очищения от грязи автомобиля. При этом особо подчеркивается, что из своей привычной среды машине все равно не выбраться: если помыл машину, то к вечеру или на следующий день наверняка пойдет дождь. Кстати, это самая сбывающаяся их всех автомобильных примет. Нельзя свистеть в машине, иначе не избежать встречи с гаишником. Ни в коем случае нельзя пересчитывать деньги в салоне: матерый гаишник слышит шорох банкнот на расстоянии до 10 км. Если не предупредил встречные автомобили о затаившемся в засаде посте ГИБДД, назавтра от тебя отвернется лучший друг и т.д. и т.п.

От всех этих возможных неудач, связанных с «плохими» приметами, люди спасаются при помощи талисманов и оберегов. Многим известен турецкий «синий глаз», который привозят с собой туристы, возвращаясь с отдыха в этой стране. В самой Турции его можно увидеть практически во всех мыслимых и немыслимых местах. Но, несмотря на наличие этого оберега, различные беды не обходят Турцию стороной. Это и землетрясения, и многочисленные аварии, и недав-

нее наводнение в Стамбуле, унесшее не одну жизнь. Можно вспомнить, что в Соединенных Штатах Америки миллионы женщин носят в своих сумочках заячьи лапки: на счастье, но многим эти лапки бедных зайцев так счастье и не принесли. Талисманы могут быть самыми различными – от простого гвоздя до зуба редкого животного.

В современном обществе предметы, оберегающие человека от всяких бед, пользуются большим спросом у суеверов во всем мире. Каковы истоки веры в охранительные предметы, талисманы? Они идут из далекого прошлого человеческого общества, времени единства человека и природы. Человек ощущал свою полную зависимость от явлений природы, и его подход был прост: я тебе поклоняюсь, а ты меня защищай. Допустим на минуту, что эти сказочные предметы и в самом деле имеют силу, которую им приписывают. Как же все тогда было бы просто у каждого из нас! Не хочешь болеть? Чего проще – держи при себе всесильный амулет, оберегающий от болезней. Хочешь иметь счастье в семье? Его способны обеспечить семь слоников, выставленных в серванте. А чтобы счастье было совсем безоблачным, необходимо носить кольца с бирюзой...

Бесспорно, что все мы мечтаем быть счастливыми, здоровыми, любимыми и обеспеченными. Мы хотим, чтобы наши дети хорошо учились, сделали головокружительную, как спуск на американских горках, карьеру и были счастливы в браке. И очень часто наши мысли обращаются к таким

древним и таинственным вещам, как талисманы, амулеты и обереги. Большую, если не решающую роль в том, что талисман помогает, играет самовнушение, но чаще всего случайность. Сила человека не во всей этой мистической атрибутике, а в нем самом. Наши внутренние резервы, в том числе психические – огромны, просто надо их раскрывать, а не надеяться на помощь внешних сил, в виде ярких и привлекательных безделушек, и тогда мы поймаем «птицу успеха и удачи» за хвост..., который будем крепко удерживать. Продолжая слова, процитированной выше песни «А пока наоборот, Только чёрному коту и не везёт!» – вот пусть это «наоборот» всегда и присутствует в нашей жизни.

Лекарство от страха

Мужчину, по приговору суда, сажают на электрический стул, а у него от страха сильная икота началась. Палач задает традиционный вопрос о последнем желании.

Мужчина: «/Ик/ Да... /Ик/ Вы можете /Ик/ сделать что-то /Ик/, чтобы напугать меня ?...»

«Страх» – простое, как крестьянское платье, слово из пяти букв, но значение его в жизни человека огромно, причем негативное, как моральный климат в тюрьме, действие этой эмоции несомненно. Страх – это в высшей степени отрицательное явление, которое разрушает наши тонкие органы восприятия. Не имеет значения, чего мы боимся, любая форма страха приносит, как аист ребенка, вред.

Во все времена люди искали средства, позволяющие, если не исключить, то хоть уменьшить воздействие страха на жизнь. Многие помнят наш детектив «Лекарство против страха», в котором ученые трудились над изобретением чудодейственного лекарства. Но, можно однозначно сказать, что в ближайшем будущем страх не исчезнет из нашей жизни.

Полночь. Морг. Санитары сидят в подсобке и пьют казенный спирт. В секционной дежурит бедный студент. Вдруг он с позеленевшим лицом влетает в подсобку :

– Там... Там ... покойник ожил !!!

– Фухх, а мы уж испугались, думали главрач с проверкой.

В детстве страх составлял неотъемлемую, как красный галстук для пионера, часть нашей жизни : он появлялся, как реклама по телевизору, всякий раз при встрече с неизвестным или когда мы испытывали дискомфорт и не знали способа вновь вернуть состояние защищенности. Постепенно вырастая, как растение из саженца, и узнавая о окружающем мире все больше и ближе знакомясь с пугающими нас когда-то предметами и явлениями, мы переставали испытывать страх при столкновении с ними. Мы учились правильно и успешно справляться с различными негативными моментами, выбирая, как партнершу для танца, оптимальный способ поведения в той или иной ситуации.

Из всех детских страхов можно выделить, как автомобиль инвалиду, один, более глобальный – это страх темноты. Никто из нас не может похвастаться, что избежал его. Но родители и общество усугубляют, как чрезмерная тучность недуги, страх темноты. Происходит это следующим образом.

Если ребенок боится темноты, то ему говорят – будь смелым, не бойся. Дитя наивен, как девственница, и, естественно, боится темноты. А мы принуждаем его быть смелым, как лицо мушкетера, и он, заставляя себя, становится напряженным, как страдающий ДЦП. Он терпит темноту, но при этом напрягается. Он чуть ли не дрожит всем своим существом, но подавляет чувство страха.

Этот подавленный страх будет теперь следовать за ним

всю жизнь, как тень. Ничего плохого не было в том, чтобы бояться, а потом закричать и убежать. Ребенок вышел бы из темноты более опытным, более знающим. И если бы он перенес эту темноту дрожа, крича и плача, он бы осознал, что нечего было бояться.

Почему же темнота так пугает нас ? Корни этого прорастают в далекую историю наших предков. Ведь ночь была очень опасной, а первобытный человек жил в пещере или в лесу. Днем он был в большей безопасности – он мог видеть все вокруг и ни одно животное не могло внезапно напасть на него, так как всегда можно было принять какие-то меры защиты, в крайнем случае просто убежать. Но ночью кругом была темнота и он чувствовал себя беспомощным, как инвалид на коляске. Поэтому он стал бояться – и этот страх вошел, как гвоздь в доску, в подсознание, мы до сих пор боимся, этот страх еще здесь. Мы можем не осознавать этого, потому что нет ситуаций для такого осознания, но попробуйте однажды ночью в одиночестве выключить свет и посидеть в темноте – первобытный страх не заставит себя долго ждать, он будет тут как тут. Эта опасность будет не вокруг вас, она только в подсознании.

Кстати, поклонение огню укоренилась в нас из-за страха темноты. Ночью огонь становился другом, защитником, сторожем. Кто в школьные годы читал писателя Жозефа Рони Старшего, его бестселлеры для молодежи «Борьба за огонь» и «Пещерный лев», мог подробно и живописно проследить

за приключениями наших далеких предков. Но сейчас, как ни странно, в моде триллеры, книги и фильмы ужасов, что еще больше усугубляет и без того сложную проблему.

– Абрам! Мне сегодня такой страшный сон приснился, прямо кошмар какой-то. Софи Лорен, Клавдия Шиффер, Шерон Стоун и моя жена Роза буквально дрались между собой, что-бы провести со мною ночь.

– Ну и что же здесь кошмарного?

– Дело в том, что победила моя Роза.

Ведь страха сейчас очень много – это и страх голода, безработицы, непонятного будущего, войны, природных катаклизмов, преступности, конечно же страх смерти. Мы никогда не бываем уверены, сможем ли выстоять, как «один в поле воин», в одиночку, или нет, отсюда стремление с кем-то объединиться, будь то супруг, гуру, какая-нибудь партия и т. п. Человек боится, поэтому цепляется, за что угодно, как тонущий цепляется за соломинку, хотя она не спасет его, а, скорее всего утонет вместе с ним. Поступая подобным образом, мы стремимся защитить себя. Страх является основой всякой зависимости.

Зависимость от других вызывает еще индуцированный страх. Бывает, что человек даже не отдает себе отчета в том, чего же он боится, но чувство страха не покидает его, как рыба прилипала акулу. Мы ведь существа социальные и воспринимаем ощущения и чувства окружающих. Их страх неизбежно передается нам, особенно это касается близких

людей. Также надо не забывать, что своими страхами мы отравляем жизнь тех, кто рядом.

Существует особая связь между страхом и гневом. Гнев – это реакция на страх. В тех сферах жизни, где часто присутствует, как человек невидимка, гнев, вначале происходит нечто угрожающее, пугающее вас. Гнев – это один из способов ответить на опасность. Это вовсе не означает, что гнев напускной, ненастоящий. Внимательно анализируя ситуации, когда мы были особенно рассержены, можно обнаружить, что к состоянию гнева пришли после того, как случилось что-то, воспринятое как опасность. Это можно отнести ко всем видам гнева, от легкого, как летний ветерок, раздражения до убийственной, как возбудитель чумы, ярости. Вышесказанное означает, что для распознавания своего внутреннего страха, надо анализировать ситуации, в которых проявлялся гнев.

Организм часто гневающегося и постоянно рассерженного человека быстро изнашивается, как мотор отечественного автомобиля, и появляются разные болезни, как грибы после дождя. Гнев опасен тем, что истощает иммунную систему, которая перестает давать должный отпор недугам.

Согласно оккультным наукам – слабая душа не хозяин своего тела. И это происходит, когда она находится в состоянии страха. Страх – это то, что заставляет человека сжиматься, как аккордеон при игре, во время счастья, наоборот, происходит расширение, как легких при вдохе. Когда, вслед-

ствие страха душа сжимается, то в теле остается много свободного места /»Душа ушла в пятки»/, в которое может войти и занять его другая душа. Это может произойти потому, что стремления души прикованы к телу, она пытается их реализовать, войдя в чье-то тело. Это подтверждается фактами, естественно, не научно доказанными, а верить в это или нет – это дело каждого.

Лекарство против страха состоит не в поисках чудодейственных химических соединений, рецепт более прост – это доброта, любовь, оптимизм, согласие, умение прощать, терпимость. Все эти качества уменьшают страхи. Надо посмотреть вокруг себя другим, позитивным взглядом, правильно научиться адекватно оценивать разнообразные ситуации, глубже разобраться с причинами конфликтов и раздражительности. Попытаться наладить в первую очередь хорошие отношения с близкими людьми, с коллегами по работе, сделать свои отношения с окружающим миром более гармоничным. И в заключении известные строки В. Высоцкого :

Ну вот, исчезла дрожь в руках,

Теперь – наверх !

Ну вот, сорвался в пропасть страх

Навек, навек.

Для остановки нет причин,

Иду, скользя ...

И в мире нет таких вершин,

Что взять нельзя.

Колдуны и знахари

Сколько существует человечество, видимо, столько же такое явление, как магия, колдовство, знахарство. Так, в первобытном обществе уже обнаруживается так называемая общественная магия, практикуемая свои ритуалы на благо всей общины. В таких случаях маг становится как бы общественным должностным лицом. Их появление имело тогда большое значение для развития общества. Ведь, когда благополучие всего племени ставится в зависимость от исполнения магических обрядов, то колдун становится влиятельным и уважаемым лицом и может без труда добиться ранга вождя.

Например, у племен Верхнего Нила вождями были знахари. Власть свою они получали из-за предполагаемой способности вызывать дождь, единственное, что было важным для обитателей тех мест. Поэтому не удивительно, что наиболее ловкие, как руки шулера, люди присваивали себе такую способность, наживаясь на легковерии своих простодушных соплеменников /почти как в наши дни/. Отсюда большинство племенных вождей являлись делателями дождя. Селения, где они этим занимались, обычно строились на склонах довольно высоких холмов, так как вожди знали, что холмы привлекают тучи и поэтому предсказывали погоду с большой долей уверенности. Хотя вожди-колдуны приобретали богатство благодаря своим мнимым магическим способно-

стям, умирали они в большинстве случаев насильственной смертью. Во время засухи разгневанный, как медведь раньше времени выведенный из спячки, народ собирался и убивал вождя в уверенности, что это он задерживает дождь.

В одном городе случилась засуха. Лето было в разгаре, и городской священник созвал всех утром в храм молиться о дожде. Пришел весь город, и весь город смеялся над одним ребенком. Ребенок пришел с зонтиком. И каждый смеялся и говорил: "Дурачок, что ты притащил зонтик? Потеряешь. Дождя не будет". Ребёнок сказал: "А я думал, что если вы помолитесь, дождь пойдет".

Неудивительно, что занятие колдовством привлекало внимание наиболее способных и честолюбивых членов племени, так как такая деятельность сулила в перспективе богатство и власть. Самые смысленные из них начинают понимать, что легко можно одурачить, как депутат избирателей, своих более доверчивых собратьев и обращать себе на пользу их суеверия. Но это не значит, что колдун был всегда плут и обманщик. Часто они были совершенно искренне уверены в том, что действительно обладают той удивительной силой, которой его наградили легковерные соплеменники..

Теперь вспомним, что во все времена входило в классические обязанности колдунов. С точки зрения общества, самым главным, на что следовало употребить магию, явля-

лось создание достаточного запаса пищи. Ни одна охота или рыбалка не обходилась без участия профессиональных колдунов. Одной из главных задач общественной магии было также управление погодой. Чтобы регулировать поступление атмосферных осадков даже имелся особый разряд колдунов. Способов вызывания дождя было великое множество. На острове Ява, например, двое мужчин хлестали друг друга прутьям, пока из их спины начинала сочиться кровь, что символизировало дождь, который, как полагалось, после этого обязательно должен был пролиться на землю. Но не только атмосферные осадки были в сфере деятельности магов, они считали, что могут заставить сиять солнце. Для этого они выпускали в воздух стрелы с огненными наконечниками, надеясь таким образом возродить иссякающий солнечный свет. А некоторые приносили для этой цели даже многочисленные жертвы. В функциональные обязанности колдунов входило также управление ветром. Так, колдуны с Огненной Земли, если хотят прекратить ветер, то бросают против него раковины, а туземцы Новой Гвинеи славятся способностью вызывать ветер собственным дыханием. Много еще обязанностей есть у магии, все перечислять просто нет возможности и необходимости.

Чем же занимаются колдуны в настоящее время ? Почему-то их перестали интересовать проблемы питания, о погоде уже и говорить не приходится... Сейчас вся колдовская братия занимается только одним вопросом – нашим с вами

здоровьем. В старые времена люди повсеместно были убеждены, что все болезни насылаются «злыми духами». Значит, чтобы вернуть здоровье, нужно особыми, известными только самому колдуну или знахарю приемами изгнать «насланную» болезнь либо самого «злого духа» из больного организма. А в качестве лекарств целители применяли – и применяют – самые неожиданные, подчас просто вредные для человека вещества. Еще в прошлом веке количество врачей было очень мало и знахари (то есть «знающие люди») были единственными, кто мог помочь заболевшему. Сейчас многое в этом вопросе изменилось, армия врачей не уступает по количеству вооруженным силам, но люди упорно продолжают доверять самое ценное, что у нас есть, свое здоровье – доморощенным колдунам и знахарям, часто не имеющим никакого образования.

Несомненно, что среди современных самодеятельных лекарей промышляет много шарлатанов чистой воды, цель у которых одна – нажиться за счет легковерных. Примеров того, как они «излечивают», предостаточно. Иногда колдуны устраивают массовые сеансы «целительства», которые особенно опасны для здоровья. Дело в том, что обычно при этом в залах собираются больные люди и в этом месте образуется очень нездоровая психоэнергетическая атмосфера, что уже само по себе оказывает на многих отрицательное действие. Многим известно, что при массовых сеансах внушения воздействие на человека и его внушаемость значительно уси-

ливается и неизвестно, какие последствия ожидают пришедших на подобные сеансы. Не исключено, конечно, что после такой «терапии» у многих может наблюдаться улучшение состояния, так как происходит активация резервных возможностей организма. Но затем вновь наступает возврат на исходные позиции, а зачастую и обострение болезни.

Целители культивируют беспомощность больного человека, выступая для взрослого в роли матери. Они практически все без исключения, используют различные способы воздействия: внушение, давление, вхождение в доверие. Настоящие колдуны, как и сказочные, бывают и добрыми и злыми. Но каким бы он ни был, колдун может играть свою роль лишь при одном условии – полной духовной власти. Первейшая забота – любыми способами доказать, что всеведущ и всегда прав. Фокусничество, жульничество, провокации – рядовые средства. Делать хорошую мину при плохой игре, ни в коем случае не показать, что беспомощен, уметь представить дело так, что все было предвидено. По сравнению с медициной знахарство в глазах массы больных пользуется большим авторитетом и доверием. Когда болезнь сильно запущена или неизлечима – врач ведь честно говорит об этом. А знахарь уверяет, что все «в руках божьих», и в любом случае дает надежду. Если же болезнь не отступает, всегда можно сохранить свою репутацию – свалить вину на самого больного: грешен, мол, за грехи бог и покарал. Кстати, как это будет не кощунственно звучать, сейчас многие колдуны называют

себя «православными».

Колдун часто бывает человеком ущербным – физически или социально. Он может быть слабовольным или калекой, даже эпилептиком... Однако могущество колдунов заключается не столько в необыкновенных лекарствах, сколько в умелом использовании средств самых обычных. Например, приходит со своими бедами больной, жалующий на длительный кашель с недомоганием. Ему выдается за немалую сумму бутылка с маслянистой жидкостью, являющееся обыкновенным подкрашенным подсолнечным маслом и замысловатыми рекомендациями по приему «чудодейственного лекарства». Такое лечение, рассчитанное на легковерность и суеверие человека, обычно тесно переплетается с откровенной мистикой.

Прежде чем вручить больному «верное средство», которое его «обязательно излечит», доморощенные целители шепчут заклятия, заговоры, произносят молитвы.

Человек – это единственный разумный вид – гомо сапиенс. Но разумным, в полном смысле, можно назвать только тот вид, эволюционное развитие которого приводит к пониманию своего единства с природой, и разумная деятельность которого не приводит к разрушению экологической системы, а гармонично изменяет её, не нарушая баланса. Это в полной мере относится и к гармонии внутренней, духовной и физической. Для ее поддержания и сохранения человеку необходимо иметь хорошее здоровье. Только в этом случае мож-

но рассчитывать на долгие годы полноценной и счастливой жизни. Может ли разумный человек доверять заботу о своем здоровье колдунам ? Ответ может быть только один – Нет.

Врачи древности говорили, что слово, нож и трава являются тремя «китами», на которых стоит медицина. Нож нужен, когда не помогают лекарства (травы). Последние не всегда возможно и желательно применять. Слово же используется всегда. Учитывая тот факт, что семьдесят процентов заболеваний, обусловлены психогенно, причина находится у нас «в голове», реальную помощь очень часто может оказать психолог или психотерапевт. Это не реклама психотерапии, а объективная реальность. Всем известно, что на западе каждый уважающий себя человек, имеет собственного психотерапевта и это не дань моде, а путь реального поддержания своего здоровья в хорошей форме.

Самый большой камень преткновения, о который постоянно спотыкаешься – это невежество. Не пора ли начать дробить этот камень, ибо невежество в вопросах здоровья обычно заканчивается весьма печально.

В заключении притча про уровень колдунов, которые нас окружают.

Потребовался одному барину батрак. Но так как барин был очень скупой и всё искал, чтобы кто к нему пошёл как можно дешевле, то никто к нему не нанимался.

Вот раз пришёл к нему мужик-шутник и попросил сена для лошади.

А барин ему сказал:

– Ты такой здоровый, молодой, а ходишь собираешь. Наймись-ка, свет, ко мне в работники.

– Можно. А сколько дашь?

– Буду платить смотря по твоей работе.

И сказал мужику цену. А так как был тогда сенокос, то барин накормил его и повёл в луга указывать свой покос. Работник осмотрелся, а когда барин ушёл, лёг на траву и проспал весь день до вечера.

Каждый день мужик-шутник ходил на покос, и барин всегда давал ему с собой хлеба и сала. И вот раз батрак сказал:

– Больше я у тебя работать не буду, давай мне расчёт. Траву я у тебя всю скосил до единой травинки.

Дал ему барин всего несколько копеек. Работник остался недоволен и сказал:

– Прибавь ещё хоть кусок сала.

Но барин ему отказал наотрез:

– Я и то тебе переплатил, дал больше обещанного.

– Ну, раз ты мне не дашь сала, сказал работник, – так пусть вся твоя трава обратно встанет как некошенная!

И уехал. А барин пошёл на луга, посмотрел и удивился:

«Этот батрак не простой, а колдун: в самом деле стоит трава как некошенная».

Лучшее время жизни

Все мы знаем, что существует такое понятие, как «крылатые фразы», обычно они черпаются, как вода из источника, из фильмов, а потом, как эпидемия чумы, распространяются по просторам страны. Вот и мне сейчас такая фраза вспомнилась, как пел Высоцкий – Меня сегодня муза посетила... Упала, как звезда с неба, только некоторым звезда падает на ладошку, другим на погоны, а моя прямо по мозговым извилинам покатилась, как по горке в аквапарке... Ладно, не буду упражняться в красноречии, хотя такая мания имеется в наличии, а приступлю к делу. Фраза такая – Хорошая жена, хороший дом... Что еще надо человеку, чтобы встретить старость?! , как многие поняли, это говорилось в «Белом солнце пустыни».

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.