

Александр Казакевич

Простые истины,



Как жить В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

- Сказать счастью «стоп» невозможно... с. 7
- Скромность — прямая дорога к безвестности с. 123
- Ниногда не переживай о том, что не будет переживать о тебе! с. 119
- Приговоры врачей над вами не властны! с. 158
- Кто не терпит ошибок супруга, тот... спит один с. 321
- Маленькие сынки — будущие герои?! с. 302
- Ангелам не нужны ноги, чтобы летать с. 325

Super-book

Super-book

Александр Казакевич

**Простые истины, или Как
жить в свое удовольствие**

«Центрполиграф»

2011

Казакевич А. В.

Простые истины, или Как жить в свое удовольствие /
А. В. Казакевич — «Центрполиграф», 2011 — (Super-book)

В этой книге собраны самые интересные факты, самые волнительные истории, самые красивые притчи и самые вдохновляющие афоризмы. Задача автора – пробудить в читателе интерес, а цель – зажечь, окрылить и воодушевить его сердце, чтобы жизнь была в удовольствие, а работа – в радость. Чтобы человек поверил в себя и уверенно двинулся по пути к счастью, успеху и богатству – всему, что он сам бы себе пожелал. 1-е издание выходило под заглавием «Всемирная история везения. 133 секрета всех победителей и счастливых»

© Казакевич А. В., 2011

© Центрполиграф, 2011

Содержание

От автора	5
Что человеку для счастья надо?	7
Сказать счастью «стоп» невозможно...	7
Деньги – дело шестнадцатое...	9
«Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу»	10
«Нужно большое сердце и не надо большой комнаты»	11
О чем говорят «без пяти минут мертвецы»?	13
Счастье приносит только то, что любишь	15
Лучшие слова о человеческом счастье	17
За счастьем не надо гоняться...	18
Никогда не сдавайтесь и будет так, как вы хотите!	19
Секрет Наполеона: «Сделай еще один шаг...»	19
Почему Александр Македонский не проиграл ни одного сражения?	21
Сумасшедшая удача приходит за шаг до поражения	23
Если бы Христофор Колумб послушался своих матросов...	24
Чтобы в корне изменить жизнь, достаточно 120 секунд	26
Успех по-японски: терпение, терпение, терпение...	28
Русский секрет: «Ничего!»	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Александр Казакевич

Простые истины, или Как жить в свое удовольствие

*Все, что перед нами и позади нас, – мелочи по сравнению с тем,
что внутри нас.*

Ральф Эмерсон, американский философ

От автора

На свете есть немало мудрых книг, в которых умные люди рассказывают о том, как стать счастливым, успешным и богатым. Они подробно, аргументированно и убедительно объясняют, что и как нужно делать, чтобы добиться желаемого. И все было бы замечательно, если бы не один минус. Проблема в том, что эти книги, что называются, не работают.

Можно прочесть сотню или тысячу подобных книг и выучить назубок все законы успеха и счастья, но знать – еще не значит уметь. А уметь – еще не значит делать. Потому что самому главному нельзя научить. Этому можно только научиться. Знания не получают – их берут. И чтобы человек их взял, его надо заинтересовать. Не зря в старину говорили: «Посредственный учитель рассказывает, хороший – объясняет, отличный – показывает, а великий – вдохновляет». Можно говорить и объяснять что угодно, но если это не трогает сердце, то все теряет смысл.

Анатоль Франс однажды сказал: «В каждом из нас спит художник, который просыпается от вовремя сказанных слов». Когда я решил написать эту книгу, я дал себе слово: написать не очередной учебник успеха, а книгу, которая будет вдохновлять. «Все жанры хороши, кроме скучного».

Поэтому пусть моя книга никому ничего не доказывает, объясняет или рекомендует. Это уже сделали до меня другие. Пусть она пробуждает не мысли, а чувства. Моя задача – пробудить в читателе интерес, а цель – зажечь, окрылить и воодушевить его сердце. Ведь человек, как заметил Лафонтен, «устроен так, что, когда что-то зажигает его душу, все становится возможным». Все начинается с желания, а все наши желания рождаются не в голове, а в сердце. Пусть же спящий проснется, опечаленный – утешится, упавший духом – воспрянет, а робкий и сомневающийся – наполнится энтузиазмом и верой.

Я постарался собрать в этой книге только самые интересные факты, самые волнительные истории, самые красивые притчи и самые вдохновляющие афоризмы. И вот сейчас, написав эту книгу, я вспоминаю слова индийского философа Хазрата Инайата Хана: «Слова, которые озаряют душу, дороже драгоценных камней». Это действительно так. И мне хочется верить, мой дорогой читатель, что эта книга сделает вашу жизнь хоть чуточку светлее. Ради этого она и была написана.

Александр КАЗАКЕВИЧ

Минск, 14 апреля 2009 года



Что человеку для счастья надо?

Все мы мечтаем о каком-то волшебном саде роз, который находится за горизонтом, вместо того, чтобы наслаждаться розами, которые цветут прямо за нашим окном.

Дейл Карнеги, американский писатель

Сказать счастью «стоп» невозможно...

В середине прошлого века канадский ученый Джеймс Олдс провел любопытный эксперимент. Лабораторным крысам в зону мозга, отвечающую за бодрствование, были вживлены микроскопические электроды. Ученый пытался выяснить, будут ли крысы избегать того места, в котором они подверглись воздействию тока. Как и ожидалось, подопытные животные очень быстро расхотели заходить в угол клетки, где их каждый раз поджидал неприятный «сюрприз». И только одна крыса почему-то упорно возвращалась в это «проклятое» место, снова и снова получая разряд тока.

Возможно, Джеймс Олдс сначала подумал, что и среди крыс встречаются мазохисты. Однако последующее вскрытие мозга этого зверька показало, что электрод был вживлен с некоторым отклонением и таким образом раздражал другую зону – так называемый «центр удовольствия». Стало быть, если воздействовать на эту область мозга, то можно заставить крысу делать что угодно?

Дальнейший опыт подтвердил предположение ученого. Электрод, вживленный в этот участок мозга, обрек крысу на «приятную» смерть. Получив бесконтрольный доступ к токопроводящему рычагу, крыса нажимала на него как сумасшедшая – до 1 000 раз в час (почти каждые 3,5 секунды!), забыв про еду и про сон, не обращая внимания ни на детенышей, ни на сексуальных партнеров. После нескольких дней непрерывного кайфа крыса умерла от истощения.

Возникает вопрос: а есть ли в человеческом мозге такая «кнопка счастья», нажимая на которую можно любого пессимиста или горемыку сделать счастливым человеком? Оказывается, есть. Она находится в области мозолистого тела, там, где пролегает «мост» между двумя полушариями. И при электрической стимуляции этого участка у человека возникает ощущение неземного блаженства...

Казалось бы, наконец-то появилась реальная возможность осчастливить все человечество. Но давайте задумаемся: а что, если у человека, как и у крысы, не найдется сил вовремя остановиться и не утонуть в непрерывном потоке удовольствия?

В ходе изучения человеческого «центра удовольствия» были получены новые интересные данные. Выяснилось, к примеру, что этот участок мозга переполнен дофамином – гормоном, дарящим человеку ощущение эйфории и счастья. Наряду с другими гормонами, ответственными за настроение (окситоцином, тирозином, норадреналином, мелатонином и другими), количество дофамина в «центре удовольствия» определяет, насколько счастливыми мы себя ощущаем. И если его недостаточно, человек любыми способами стремится его увеличить.

Способов много. Власть (карьера); слава; любовь; эротика; секс; вкусная еда; чье-то внимание; признание (одобрение) наших заслуг, талантов или поведения; молитва; победа в игре, соревновании или лотерее; спорт; творчество; активный отдых или путешествие; любимое хобби; смех; танцы; пение; деньги; имущество; алкоголь; наркотики; прыжки с парашютом; быстрая езда на автомобиле... Словом, любая мысль, любое событие или поведение, вызыва-

ющее гормональный всплеск. И каждый выбирает свой способ получения недостающей ему порции дофамина.

Выходит, человеку совсем не обязательно сверлить дырочку в черепе и вживлять в мозг чип, чтобы почувствовать себя счастливым? Действительно, есть куда более безопасные и давно проверенные временем варианты достижения счастья. Однако сколь надежны они?

Деньги – дело шестнадцатое...

Один из самых распространенных мифов звучит так: для счастья нужны деньги. Или, как пошутил однажды французский миллионер Поль Гетти, «счастье не в деньгах, а в их количестве». На самом деле не все так просто.

Проведенные на Западе исследования показали, что психиатрические больницы Европы и Америки заполнены в основном состоятельными людьми. Звезды моды, кино и музыки не вылезают из депрессии, регулярно употребляя сильные антидепрессанты, алкоголь или наркотики. Бизнесмены, сколотившие огромные капиталы, преждевременно умирают от рака и других болезней, вызванных избытком стресса и страха. (Ведь бизнес – это своего рода война, в которой всегда присутствует риск потерять не только деньги, но и другие ценности: доброе имя, свободу и даже жизнь. Неслучайно в коммерческих кругах самоубийство, а также заказное убийство – обычные явления.)

Впрочем, богатство не только сводит людей с ума, но и вгоняет их в депрессию, толкает на самоубийство. Примеров тому великое множество. Знаменитый писатель Джек Лондон изо всех сил старался стать богатым. Когда же его мечта исполнилась, он с горечью признался, что был счастлив только тогда, когда жил в бедности.

Знаменитые Кодак и Савва Морозов покончили с собой. Нефтяной магнат Рокфеллер умирал в страшной депрессии. Мультимиллионер Говард Хьюз, сойдя с ума, целыми днями лежал голым в закрытой комнате, считая, что одежда является «гнездом бациллоносительства». Все эти трагедии не смогут затмить ни личные самолеты, ни виллы, ни деньги.

Несколько лет назад Германское общество рациональной психологии провело опрос около 3000 немцев в возрасте до 65 лет с целью узнать, что делает их счастливыми. Выяснилось, что самыми важными по значимости источниками счастья для них являются: любящий, нежный партнер; счастливая семья; здоровые, счастливые дети; успех на работе; выполненная работа; здоровье; любимые увлечения. Деньги в этом списке заняли лишь 16-е место.

Более масштабное исследование, проведенное американскими учеными, подтвердило результаты немецких коллег: богатство не является основополагающим условием счастья. И даже ответы 100 самых богатых людей Америки практически совпали с характеристиками счастья средних американцев.

Английский психолог Дэниэл Гилберт из Гарвардского университета в книге *Stumbling on Happiness* («Спотыкаясь о счастье») пишет: «Психологи исследуют взаимосвязь между благосостоянием и счастьем на протяжении десятилетий. И они пришли к выводу, что деньги способны сделать людей более счастливыми, если речь идет о переходе из состояния крайней нищеты в средний класс, но они не оказывают ощутимого влияния в дальнейшем».

На вопрос, почему же деньги не дают счастья, Гилберт отвечает: чем больше у человека возможностей для выбора (а деньги как раз создают и многократно увеличивают эти возможности), тем менее счастливым он себя ощущает. Вот почему верно утверждение Гете: «Порядок важнее свободы».

Свобода – это ответственность, и чем больше свободы, тем сильнее груз ответственности. И не каждому по плечу такая тяжелая ноша.

«Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу»

Итак, если не деньги, то что же приносит счастье? Может, нам следует устремиться в погоню не за длинным рублем, а за чем-то более важным и значимым? Например, за какой-нибудь красивой мечтой или идеалом? Увы, но и эти «жар-птицы» – существа ненадежные: можно потратить всю жизнь, но так и не достичь желаемого. Или, наоборот, достичь, но не получить от этого удовлетворения.

В одной притче рассказывается, как некий мужчина решил взять в жены идеальную женщину и, чтобы найти ее, пошел странствовать по свету. Через сорок лет он вернулся домой – один, без жены. И кто-то спросил его: «Ну что, ты встретил идеальную женщину?» – «Да, – вздохнул мужчина, – я ее встретил...» – «Так почему же ты вернулся один, а не вместе с ней?» – «Потому что она искала идеального мужчину...»

Может быть, нам следует быть проще и использовать «подручные» средства счастья, те, что рекомендуют психологи: общение с друзьями, детьми, природой и животными, пение, танцы, массаж, секс, смех, физические упражнения, хобби, путешествия... Наверное, это очень хорошие средства сделать нашу жизнь если не счастливой, то вполне сносной. И уж куда лучшие источники дофамина, чем его скоротечные и крайне опасные суррогаты, такие как табак, алкоголь, наркотики, медикаменты, поиск острых ощущений и прочих экстрим...

Однако и здесь нет прочности. Сколько ни общайся с друзьями, они не будут всегда при нас. Сколько ни путешествуй – от себя не убежишь (как верно заметил американский философ Ральф Эмерсон, «путешествие – рай для дурака»). Сколько ни вкушай самых изысканных блюд, сколько ни смейся, ни занимайся сексом – все это временные и столь же ненадежные мгновения радости. Ведь нельзя же весь день и всю жизнь только этим и заниматься.

Да и источники эти – не внутри нас, а снаружи, а значит, наше счастье всегда будет зависеть от внешних обстоятельств. «Тот несчастен, – утверждал Шопенгауэр, – кто ищет приключений, но не видит счастья дома, чей центр тяжести лежит в других, а не в себе самом».

Грузинская пословица поучает: «Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу. Хочешь быть счастливым три дня? Заведи любовницу. Хочешь быть счастливым десять лет? Женись. Хочешь быть счастливым всю жизнь? Будь здоров!» Может быть, счастье дарует здоровье? Здоровье, конечно, важно. Но как одной водой не будешь сыт, так и одним здоровьем не будешь счастлив. Здоровье как воздух: когда оно есть, его не замечаешь и потому не ценишь.

Так в чем же счастье?

«Нужно большое сердце и не надо большой комнаты»

Если хорошенько перекопать литературу на тему счастья, можно обнаружить три действительно прочных условия счастья. Первое из них – это работа, целенаправленная, творческая или просто любимая работа.

«Когда я отдыхаю, я тупею», – признавался Бенджамин Франклин. «Тайна наших несчастий в том, – писал Бернارد Шоу, – что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет». «Найдите себе занятие по душе, – советовал Максим Горький, – и одним несчастным на земле станет меньше». Когда Уинстона Черчилля, работавшего в самый разгар войны по 18 часов в сутки, спросили, беспокоился ли он из-за огромной ответственности, возложенной на него, он ответил: «Я был слишком занят, чтобы иметь время для беспокойства».

Академик РАМН Борис Петровский в одном из интервью рассказал о встрече с необычным человеком: «Однажды я был в Баку, и меня пригласил в гости профессор Ахундов. Кроме меня, был приглашен 140-летний мужчина. Мы сидели, закусывали, выпивали немного. И хозяин спрашивает старца: «Скажи, дорогой, почему так долго живешь?» И поведал горец: «Сплю очень хорошо. Под небом. Начальника надо мной нет. Я сам начальник над стадом своих баранов. Со мной всегда женщина. Я никому никогда не завидовал. И вообще я – счастливый человек...»

Как видим, счастье совсем нетребовательно. Можно всю жизнь проработать простым пастухом и при этом быть великим мудрецом, который всегда счастлив. Счастлив потому, что каждый его день занят любимым делом.

Любимое дело перестает быть трудом и становится творчеством и даже смыслом жизни. Во время Второй мировой войны австрийский психиатр Виктор Франкл попал в концлагерь (Освенцим). К этому моменту его рукопись, посвященная поиску смысла жизни, была еще не закончена. Только страстное желание завершить книгу давало ему силы, чтобы выдержать ужасы лагерной жизни. Даже когда он заболел тифом, только необходимость постоянно записывать на листках свои заметки помогла ему победить эту болезнь. Позднее он скажет об этом времени: «Я видел смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни».

Современные психологи пришли к выводу, что мы наиболее счастливы тогда, когда стремимся к поставленной цели. Именно состояние стремления, или, проще говоря, каждодневная работа, приближающая нас к намеченной цели, – а вовсе не успешное завершение начатой работы! – дают нам наибольшую радость психологического вознаграждения. Ну а главным фактором, препятствующим счастью, ученые называют безделье. При этом, как выяснилось, совсем не важно, чем оно вызвано – ленью, болезнью, нищетой или, напротив, финансовым благополучием.

Английский профессор Мансел Айлвард считает, что «депрессия отсутствия работы» намного опаснее, чем возможная усталость от переработки. Согласно статистике, молодые безработные мужчины в 40 раз больше подвержены суицидам, чем их трудоустроенные ровесники. Некоторые специалисты сравнивают вред от отсутствия работы в течение полугода с ущербом, который нанесло бы человеку выкуривание 400 сигарет ежедневно. «Кроме того, – добавляет Айлвард, – для безработных во много раз повышается опасность сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака».

Итак, первый шаг к счастью – любимая работа, имеющая значимую цель. Или, говоря по-другому, значимая цель, которая придает смысл жизни и достигается при помощи любимой работы. Ну а какое второе условие счастья?

Есть такое китайское выражение: «Нужно большое сердце и не надо большой комнаты». Не окружение, не вещи и не люди вокруг делают нас счастливыми, а наше отношение к ним. Дейл Карнеги сказал об этом так: «Мы счастливы или несчастливы не благодаря тому, что мы имеем, и не в связи с тем, кем являемся, где находимся или что делаем. Наше состояние определяется тем, что мы обо всем этом думаем». Об этом же твердят едва ли не все философы мира: «Наша жизнь такова, каковы наши мысли»!

Максуэлл Мольц в книге «Я – это Я, или Как стать счастливым» рассказывает о докторе Джоне Шиндлере, ставшем знаменитым благодаря своему необычному методу лечения людей, страдающих неврозами. Суть этого метода – сознательный контроль мышления. «Лежащие в основе неврозов эмоциональные проблемы каждого пациента имеют один и тот же общий знаменатель, – пишет Шиндлер. – Проблема состоит в том, что пациент забыл, как, а вероятнее всего, никогда и не умел, контролировать свое нынешнее мышление таким образом, чтобы оно доставляло ему радость». А вот и формулировка счастья по Шиндлеру: «Счастье – это такое настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли».

Один из самых авторитетных психологов Америки, Уильям Джеймс, дает всем, кто считает себя несчастным, такой совет: «Многое из того, что мы называем несчастьем, только отражение субъективного восприятия человека. Как часто несчастье можно превратить в бодрящее, тонизирующее благо, изменив лишь внутреннюю установку человека, вытеснив страх и нацелив его на борьбу. Как часто боль утихает и ей на смену приходит радость, когда после бесплодных попыток уйти от страдания мы наконец решаем круто изменить позицию и сносить эту боль с бодростью и оптимизмом! И тогда эти явления и события, физически продолжая существовать, уже утрачивают для нас свой роковой характер. Поскольку плохим или хорошим вы делаете их в своих собственных мыслях, то вашей главной заботой должна быть направленность вашего мышления».

Вывод: наше счастье зависит от наших мыслей. И чем чаще мы заставляем себя концентрироваться на том положительном и позитивном, что есть в нашей жизни, тем она счастливее.

О чем говорят «без пяти минут мертвецы»?

И наконец, самый важный и наиболее прочный секрет счастья. Его можно формулировать разными словами, но лично мне из всех нравятся два: любовь и благодарность. Любовь – это искусство с неизменным интересом и удивлением наблюдать степенное и могучее течение жизни, это дар или умение замечать в этом бескрайнем потоке каждую красивую каплю, каждый яркий луч и радоваться им. Наверное, это безумно сложно. Но в то же время и чрезвычайно важно.

У Михаила Пришвина есть коротенькая зарисовочка под названием «Радость». Мне кажется, она не столько о радости, сколько о любви, которая и наполняет нашу душу счастьем и радостью.

«Солнечно-росистое это утро, как неоткрытая земля, как неизведанный слой небес, утро такое единственное, никто еще не вставал, никто ничего не видал, и ты сам видишь впервые.

Допевают свои весенние песни соловьи, еще сохранились в затишных местах одуванчики, и, может быть, где-нибудь в сырости черной тени белеет ландыш. Соловьям помогать взялись бойкие летние птички-подкрапивники, и особенно хороша флейта иволги. Всюду беспокойная трескотня дроздов, и дятел очень устал искать живой корм для своих маленьких, присел вдали от них на суку просто отдохнуть.

Вставай же, друг мой! Собери в пучок лучи своего счастья, будь смелей, начинай борьбу, помогай солнцу! Вот слушай, и кукушка взялась тебе помогать. Гляди, лунь плывет над водой: это же не простой лунь, в это утро он первый и единственный, и вот сороки, сверкая росой, вышли на дорожку, – завтра так точно сверкать они не будут, и день-то будет не тот, и эти сороки выйдут где-нибудь в другом месте. Это утро единственное, ни один человек его еще не видел на всем земном шаре: только видишь ты и твой неведомый друг. И десятки тысяч лет жили на земле люди, копили, передавая друг другу, радость, чтобы ты пришел, поднял ее, собрал в пучки ее стрелы и обрадовался. Смелей же, смелей!

Враг мой! Ты вовсе не знаешь, и если узнаешь, тебе никогда не понять, из чего я сплел радость людям. Но если ты не понимаешь моего лучшего, то чего же ты хвастаешься за мои ошибки и на основе каких мелких пустяков поднимаешь свое обвинение против меня? Проходи мимо и не мешай нам радоваться.

И опять расширится душа: елки, березки – не могу оторвать своих глаз от зеленых свечей на соснах и от молодых красных шишек на елках. Елки, березки, до чего хорошо!»

Быть благодарным – значит, позволить любви, заполняющей наше сердце, изливаться свободно и широко. И если не на весь мир и все человечество, то для начала хотя бы на тех, кого мы действительно любим и кем дорожим.

Этот удивительный факт обнаружил и обнародовал один американский журналист, долгое время изучавший жизнь американских тюрем. Оказывается, очень часто преступники, приговоренные к высшей мере наказания, в последние несколько часов (или дней) перед казнью ведут себя довольно странным образом. Словно испытав прозрение, «без пяти минут мертвецы» вдруг начинают говорить... о любви. Они со слезами умиления (а не страха!) на глазах признаются в любви ко всему и ко всем. И к тем, кто стал их жертвой, и к тем, кто приговорил их к смерти. И даже к тем, кто вонзит им в вену шприц с ядом или пропустит через их тело смертельный разряд тока. А в последние секунды жизни они пытаются сказать «спасибо» всем, кто по долгу службы вынужден был стать их палачом или свидетелем их казни.

Представьте на миг, что через год, или месяц, или несколько дней вас не станет (например, врачи поставят вам смертельный диагноз). Будете ли вы и дальше продолжать жить так, как живете сейчас? Изменятся ли ваши ценности, ваше отношение к близким, друзьям, врагам и миру вообще? К счастью, большинство из нас не знает дату своего ухода, все рассчитывают,

что это «конечно, случится когда-нибудь, но не завтра же!». А вдруг – завтра? И если вы будете знать это наверняка, то вряд ли станете тратить оставшееся время на болтовню и пустые развлечения, на раздоры и критику.

Александр Солженицын в одном из интервью рассказал, что, по его мнению, придает жизни смысл и делает ее счастливой. «Самое главное в жизни, все загадки ее – хотите, я высыплю вам сейчас? Не гонитесь за призрачным – за имуществом, за званиями: это наживается нервами десятилетий, а конфискуется в одну ночь. Живите с ровным превосходством над жизнью – не пугайтесь беды и не томитесь по счастью. Все равно ведь и горького не до веку и сладкого не до конца. Довольно с вас, если вы не замерзаете и если жажда и голод не рвут вам когтями внутренностей. Если у вас не перешиблен хребет, ходят обе ноги, сгибаются обе руки, видят оба глаза и слышат оба уха – кому вам еще завидовать? Зачем? Зависть к другим больше всего съедает нас же. Протрите глаза, омойте сердце и выше всего оцените тех, кто любит вас и кто к вам расположен. Не обижайте их, не браните. Ни с кем из них не расставайтесь в ссоре. Ведь вы же не знаете, может быть, это ваш последний поступок, и таким вы останетесь в их памяти».

Американская пословица гласит: «Через год никто не вспомнит, какие джинсы ты носил, но все будут помнить, каким ты был человеком». «Memento mori» – «Помни о смерти!» – призывают нас древние мудрецы. Глядя на нас сверху вниз чернеющими глазницами мраморных скульптур, они как будто шепчут нам: «Carpe diem!.. Carpe diem!.. Carpe diem!..» – «Срывай день!» То есть лови момент, торопись жить, а не существовать: дерзай, твори, люби, смейся и плачь, проигрывай и побеждай! И не завтра, а сегодня! Сейчас! Сию минуту!

В книге «Всемирные законы жизни» американского философа и проповедника Джона Темплтона можно отыскать такую историю. «Как-то дождливым днем добрый старый джентльмен заметил мальчика, продавца газет, который ежился в дверном проеме, пытаясь защитить свой товар от сырости. Покупая у парнишки газету, джентльмен сказал: «Мальчик мой, тебе, похоже, очень холодно здесь стоять». Мальчик поднял голову и с улыбкой ответил: «Было холодно, сэр, пока вы не подошли»...»

«Делясь собой, своим временем и силами, – отмечает Темплтон, – мы очень часто даем другим самое важное и прекрасное, что у нас есть. Каждый раз, когда вам предоставляется возможность дать что-то другим, принимайте эту возможность с распростертыми объятиями! Может быть, это небо призывает вас исполнить ваше высочайшее предназначение. И отношение того, кто дает, может оказаться важнее самого дара. Недаром говорится: «Мне не дорог твой подарок, дорога твоя любовь».

Когда-нибудь вы оставите ваших любимых и все то, что вы любите, – работу и дом, детей и внуков, жену или мужа, друзей и верного пса, ворчливого начальника и добрую соседку-старушку, что живет напротив... Все они – часть нашей жизни. И если мы благодарим Бога за нашу жизнь, то, значит, мы должны быть благодарны и за все, что он нам посылает: и боль, и радость, и удачу, и поражения. Именно из этого и состоит настоящая жизнь. Как сказал Иво Андрич, «что не болит – не жизнь, что не проходит – не счастье».

Счастье приносит только то, что любишь

«Кто малым недоволен, тот большего недостоин», – учит древнеиндийская пословица. Китайская же пословица говорит то же самое: «Кто имеет меньше, чем желает, должен знать, что он имеет больше, чем заслуживает». Несколько лет назад психологи из Технологического университета Техаса (США) предложили очередной рецепт того, как стать счастливым. В результате полуторагодовых исследований они пришли к выводу, который, как ни странно, известен уже многие века. Рецепт простой, и звучит он так: «Счастье – это не когда имеешь все, что хочешь, а когда хочешь то, что имеешь».

Психологические эксперименты проводились на студентах различных университетов Америки и Канады. Молодым людям предлагалось определить, какими вещами они обладают – среди предложенных вариантов были дом, квартира, автомобиль, аудиосистема, мебель и прочие ценные предметы. Кроме этого, студенты подробно описывали, как серьезно они хотели получить в свое распоряжение ту или иную вещь и какие чувства они испытывали после ее приобретения.

Вывод психологов не оказался неожиданным: счастье от покупки обычно является недолгим. Получив вожделенную вещь, человек быстро перестает испытывать наслаждение от факта обладания ею. Однако именно здесь и было совершено небольшое открытие. Оказывается, чтобы счастья в жизни было больше, человеку следует полюбить полученную вещь: если человек продолжает упиваться ее достоинствами (например, владелец автомобиля испытывает наслаждение от скорости езды или комфорта салона), то уровень счастья не снижается и с течением времени.

Следовательно, по версии авторов исследования, просто пытаться получить в свое распоряжение какой-либо набор вещей – занятие бессмысленное. Вещи, равно как и всякие другие человеческие ценности – например, такие, как здоровье, молодость, богатство, друзья, взаимная любовь, путешествия, свобода, карьера, – все это только тогда приносит радость и удовольствие, когда человек их ценит и любит. Именно тогда они способны принести счастье. В противном случае, что человеку ни дай, все для него будет или плохо, или недостаточно.

О том, что не вещи, а отношение к ним делает человека счастливым, говорит и заведующий лабораторией Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени Сербского, доктор психологических наук Фарид Суфиянов: «Самое важное – это то, как мы относимся к тому, чем обладаем, удовлетворены мы или, напротив, недовольны этим. Многие полагают, что возникновение счастья непосредственно связано с материальным благополучием. Понятно почему. Однако это иллюзия. Счастье посещает гораздо чаще тех, кого все в жизни устраивает».

Однажды в гости к своему старому профессору пришла группа выпускников прошлых лет. Все пришедшие были успешными людьми, каждый из них сделал замечательную карьеру, имел дружную семью и хорошее здоровье.

Во время визита разговор зашел о работе: выпускники вдруг начали жаловаться на многочисленные трудности и жизненные проблемы, на то, что все вроде бы есть: и положение в обществе, и удача, и деньги, а счастья нет. Тогда профессор, предложив своим гостям кофе, вышел на кухню и скоро вернулся – с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными, металлическими. Одни чашки были простые, другие дорогие. Каждому из гостей было предложено выбрать ту чашку, которая ему больше нравится. Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал:

– Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как простые и дешевые остались. И хотя это нормально для вас – хотеть только лучшее для себя, но это и есть источник ваших проблем и стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Чаще всего

она просто дороже, но иногда даже скрывает то, что мы пьем. В действительности все, что вы хотели получить, было просто кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

А теперь подумайте: жизнь – это кофе, а работа, деньги, положение, общество – все это чашки. Это всего лишь инструменты для поддержания и содержания жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Поэтому наиболее счастливые люди – не те, кто имеет все самое лучшее, а те, кто умеет довольствоваться тем, что имеет.

Лучшие слова о человеческом счастье

Из великого числа цитат и рассуждений о счастье больше всего мне нравится то, что принадлежит перу Габриэля Маркеса. Старый писатель, подводя итоги прожитой жизни, говорит о том, что является в ней самым важным. Цитата большая, но она стоит того, чтобы привести ее без сокращений. Прочтите эти волнительные слова и... перечитайте снова. А затем еще раз – чтобы хоть что-то из сказанного удержалось в вашем сердце.

«Если бы на одно мгновение Бог забыл, что я всего лишь тряпичная марионетка, и подарил бы мне кусочек жизни, я бы тогда, наверно, не говорил все, что думаю, но точно бы думал, что говорю. Я бы ценил вещи не за то, сколько они стоят, но за то, сколько они значат. Я бы спал меньше, больше бы мечтал, понимая, что каждую минуту, когда мы закрываем глаза, мы теряем шестьдесят секунд света. Я бы шел, пока все остальные стоят, не спал, пока другие спят. Я бы слушал, когда другие говорят, и как бы я наслаждался чудесным вкусом шоколадного мороженого.

Если бы Бог одарил меня еще одним мгновением жизни, я бы одевался скромнее, валялся бы на солнце, подставив теплым лучам не только мое тело, но и душу... Господь, если бы у меня еще оставался кусочек жизни, я бы не провел ни одного дня, не сказав людям, которых я люблю, что я их люблю. Я бы убедил каждого дорогого мне человека в моей любви и жил бы влюбленный в любовь. Я бы объяснил тем, которые заблуждаются, считая, что перестают влюбляться, когда стареют, не понимая, что стареют, когда перестают влюбляться!..

Я столькому научился у вас, люди, я понял, что весь мир хочет жить в горах, не понимая, что настоящее счастье в том, как мы поднимаемся в гору... Я понял, что один человек имеет право смотреть на другого свысока только тогда, когда он помогает ему подняться...

Всегда говори то, что чувствуешь, и делай то, что думаешь. Если бы я знал, что сегодня я в последний раз вижу тебя спящей, я бы крепко обнял тебя и молился Богу, чтобы он сделал меня твоим ангелом-хранителем. Если бы я знал, что сегодня вижу в последний раз, как ты выходишь из дверей, я бы обнял, поцеловал бы тебя и позвал бы снова, чтобы дать тебе больше. Если бы я знал, что слышу твой голос в последний раз, я бы записал на пленку все, что ты скажешь, чтобы слушать это еще и еще, бесконечно...

Ни юноша, ни старик не может быть уверен, что для него наступит завтра. Сегодня, может быть, последний раз, когда ты видишь тех, кого любишь. Поэтому не жди чего-то, сделай это сегодня, так как, если завтра не придет никогда, ты будешь сожалеть о том дне, когда у тебя не нашлось времени для одной улыбки, одного объятия, одного поцелуя и когда ты был слишком занят, чтобы выполнить последнее желание. Поддерживай близких тебе людей, шепчи им на ухо, как они тебе нужны, люби их и обращай с ними бережно, найди время для того, чтобы сказать: «Мне жаль», «Прости меня, пожалуйста» и «Спасибо» и все те слова любви, которые ты знаешь.

Никто не запомнит тебя за твои мысли. Проси у Господа мудрости и силы, чтобы говорить о том, что чувствуешь. Покажи твоим друзьям, как они важны для тебя. Если ты не скажешь этого сегодня, завтра будет таким же, как вчера. И если ты этого не сделаешь никогда, ничто не будет иметь значения. Воплоти свои мечты. Это мгновение пришло».

За счастьем не надо гоняться...

Так много ли человеку для счастья надо? Иногда не хватит и целого мира, а порою довольно и самой ничтожной малости. Кто-то пошутил, сказав: «О правде достоверно известно лишь то, что в ногах ее нет». Что-то похожее позволительно сказать и о счастье: «Единственное, что можно утверждать о счастье с полной уверенностью, так это то, что оно не спускается с неба в корзинке».

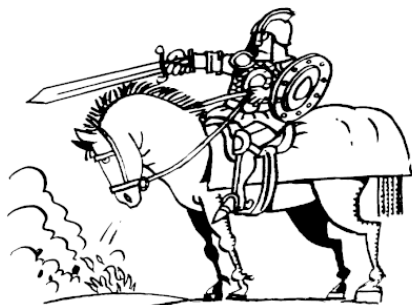
Не будем горевать о том, счастливы мы или нет. Счастье – не цель, а только побочный продукт наших позитивных мыслей, целеустремленного труда и правильного отношения к себе и миру. «Счастье, – писал Виктор Франкл, – подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо».

В одной притче рассказывается о том, как однажды старый пес повстречал на дороге молодого пса, еще совсем щенка. Щенок, как бешеный, гонялся за своим хвостом, пытаясь схватить его зубами. «Зачем ты это делаешь?» – спросил старый пес. «Как зачем? – ответил молодой. – Я прочел много книг и узнал из них, что собачье счастье заключено в хвосте. Поэтому я и гоняюсь за ним, чтобы стать счастливым». – «Сынок, – сказал старый пес, – я не прочел ни одной книги за свою жизнь, но и мой опыт убедил меня, что счастье собаки – в ее хвосте. Однако вот что я заметил: куда бы я ни пошел и что бы я ни делал, мой хвост всегда следует за мной. И мне не нужно за ним гоняться».

...В старой английской молитве есть такие слова:

Дай нам, Бог, немного солнца,
Немного работы и немного развлечений.
Дай нам заработанный в борьбе
Наш ежедневный черный хлеб и немного масла.
Дай нам здоровья и пощады.
Дай нам также немного песен, и сказку, и книгу.
Дай нам, Бог, возможность стать лучше для себя
и для других,
Пока все люди не научатся жить, как братья.

Может быть, это и есть все, что человеку надо для счастья?



Никогда не сдавайтесь и будет так, как вы хотите!

Сокол высоко поднимается, когда летит против ветра, а не по ветру.

Уинстон Черчилль, английский политик

Секрет Наполеона: «Сделай еще один шаг...»

В 1796 году во время итальянской кампании армия Наполеона Бонапарта, в то время еще малоизвестного французского генерала, была окружена австрийцами в районе Арколя. Ввиду подавляющего превосходства в вооружении и численности австрийской армии участь французов казалась предрешенной. Чтобы избежать поражения, Наполеон решается на отчаянный шаг – провести армию по болотам и зайти в тыл австрийцам. Но болота оказываются непроходимы: в вязкой тине тонут не только тяжелые пушки и лошади, но и люди. Единственный выход – взять Аркольский мост. Но он настолько хорошо защищен и пушками, и ротой австрийских снайперов, что через него не то что человеку, мыши нельзя пробежать.

Первая атака заканчивается неудачей. Вторая атака, третья, четвертая – все без успеха. Сотня трупов, заваливших мост, и полное отчаяние французов. Солдаты отказываются идти на верную смерть.

И что делает Наполеон? Он хватается за знамя и устремляется вперед. Один! Он бежит к мосту и... увлекает за собой своих генералов. Вместе с генералами из укрытий в атаку с криками «ура!» поднимаются солдаты. Кажется, это уже не отчаяние, а настоящее сумасшествие – смерть, словно косой, валит ряд за рядом бегущих, а они бегут, не останавливаясь, ей навстречу.

Вот уже и мост... вот уже и середина моста... еще немного, и страшное место будет пройдено, но... Посредине моста образуется целая гора трупов, она мешает быстрому продвижению, и этим пользуются австрийцы. Прицельная картечь останавливает и эту безумную атаку. Сам Наполеон, раненный, падает с моста в зловонную жижу болота. Каким-то чудом его, уже захлебывающегося, подхватывают за руки два гренадера и вытаскивают на сушу.

Итог атаки: мост не взят, пять десятков убитых и столько же раненых. Так что же – все напрасно? И никакое мужество самых смелых в мире солдат не способно ничего изменить? Еще как способно! Поступок полководца поднял дух воинов на небывалую высоту. В один этот час «нищая рвань» и «разбойничья шайка», как отзывались о французской армии австрийцы, самым чудесным образом перевоплотилась в непобедимые македонские фаланги Александра и римские легионы Цезаря. Ту легендарную армию, которая впоследствии, по словам Наполеона, «выигрывала сражения без пушек, переходила через реки без мостов, делала форсированные марши без сапог, стояла на бивуаках без водки и часто без хлеба».

Наверное, это почувствовал и австрийский фельдмаршал Альвинци. Когда ему доложили, что французы вновь готовятся штурмовать мост, он... отдал приказ отступить. А вскоре австрийцы сдали французам Арколь, затем Кальдеро, затем Мантую и, наконец, всю Италию.

Много лет спустя кто-то спросил Наполеона, не думает ли он, что все его победы были бы не столь блестящи и многочисленны, если бы ему не благоволило небо. «Когда-то в молодости, – немного подумав, ответил знаменитый полководец, – я прочел у одного философа фразу, которая стала принципом моей жизни: «Если в совершении великого дела ты вдруг почувствуешь, как нестерпимая боль, смертельная усталость или животный страх сковывает твои члены, сожми в кулак последние силы и сделай еще один шаг. И тотчас же все боги устремятся к тебе на помощь!»

Если этот победоносный принцип выразить коротко, всего тремя словами, то он будет звучать так: никогда не сдавайтесь!

Почему Александр Македонский не проиграл ни одного сражения?

Одно из самых замечательных, удивительных и поистине чудотворных качеств человека – умение не сдаваться. Кто-то сказал: «Алмаз – это уголь, который претерпел большое давление». Эту мысль можно передать и так: великий человек (варианты: герой, победитель, мастер, чемпион...) – это обыкновенный человек, которые прошел через большое испытание.

«Не имеет значения, сколько раз вы упали. Значение имеет только одно: сколько раз вы решили подняться». Эти слова принадлежат Винсенту Ломбарди, одному из самых выдающихся тренеров за всю историю американского футбола. В его биографии рассказывается, как однажды, во время первой встречи с новой командой, Ломбарди спросил игроков: «Кто-нибудь из вас когда-либо слышал что-нибудь о спартанцах?» – «Да, кое-что слышали... Это были великие воины...» – отвечали игроки. «А вы знаете, почему они были великими? Потому что они никогда не сдавались! А слышали ли вы что-нибудь об Александре Македонском?» – «Да, слышали, это знаменитый полководец. Он не проиграл ни одного сражения!» – ответил один игрок. «А почему он не проиграл ни одного сражения?» – спросил тренер и хотел было уже ответить, но кто-то из футболистов его опередил: «Потому что он никогда не сдавался!» – «Правильно, – сказал тренер и вновь спросил: – А как вы думаете, слышал ли кто-нибудь за пределами нашего штата о футбольной команде «Погонщики из Грин-Бей» (так называлась эта команда. – Л. К.)?» Футболисты неуверенно стали пожимать плечами. «Скорее всего, нет... – тихо сказал тренер и, сделав небольшую паузу, вдруг почти прокричал: – А теперь ответьте – не мне, а сами себе: а почему?!»

Вот так Винсент Ломбарди, умело вдохновляя и воодушевляя своих подопечных, заставлял их совершать невозможное. Неслучайно за всю его тренерскую карьеру руководимые им команды выиграли 74 % матчей – это абсолютный рекорд среди тренеров Национальной футбольной лиги.

Хорошо, конечно, когда у тебя есть такой мудрый наставник. Но жизнь – не футбол, и очень часто мы не находим того, кто мог бы поддержать нас своим крепким плечом или добрым словом. И тогда приходится делать выбор: или опустить руки и признать свое поражение, или продолжить борьбу. И если мы, следуя велению сердца или по какой-либо другой причине, вдруг отваживаемся сделать еще один шаг вперед, то дальше... начинаются самые настоящие чудеса.

В конце Первой мировой войны в полевой госпиталь с фронта привезли раненого солдата. У солдата было странное имя – То-Рама. Его состояние было ужасным – все тело от многочисленных осколков гранаты было похоже на решето. И врачи, признав, что случай безнадежный, переместили его в палату смертников. Врачи говорили об этом открыто, полагая, что солдат их не слышит...

«Тогда, – вспоминал позднее То-Рама, – во мне что-то восстало... Я стиснул зубы, и у меня возникла только одна мысль: «Ты должен остаться жить, ты не умрешь, ты не чувствуешь никаких болей», и все в том же роде. Я повторял себе это бесконечное число раз, пока эта мысль не вошла настолько в мою плоть и кровь, что я окончательно перестал ощущать боль. Не знаю, как это случилось, но произошло невероятное. Врачи недоуменно качали головой. Мое состояние стало день ото дня улучшаться. Так я остался жив только с помощью воли. Спустя два месяца в одном из венских госпиталей мне была сделана небольшая операция без общего наркоза и даже без местного обезболивания – достаточно было одного самовнушения. И когда я вполне поправился, то выработал свою систему победы над самим собой и пошел в этом отношении так далеко, что вообще не испытываю страданий, если не хочу их испытывать».

Впоследствии То-Рама стал знаменитым цирковым артистом. Если бы он решил тогда сдать, то чуда бы не произошло.

Сумасшедшая удача приходит за шаг до поражения

Иногда, чтобы достичь желаемого, требуется сделать всего только одно усилие. Единственный шаг. Но как же часто многие из нас в нерешительности останавливаются за шаг или полшага до цели и, немного постояв и помявшись, словно себе в отместку за проявленную дерзость, поворачивают назад. И на долгое время, если не на всю жизнь, носят в своем сознании клеймо: «Неудачник»! Так скажите, читатель, разве это правильно?

Позвольте, я отвечу за вас: нет, неправильно. Но справедливо. Справедливо потому, что, как гласит буддийская мудрость, «каждый заслуживает той участи, которую имеет». Потому что, как утверждает американский писатель Гарольд Руфф, «перед лицом неприятностей и испытаний у одних вырастают крылья, а у других шея – чтобы надеть на себя неподъемное ярмо». Потому что, как говорится в Коране, «ничто не будет зачтено человеку, кроме его усилий: только в своем усилии человек является в своем истинном свете».

Эта история о том, как важно не останавливаться на полпути в своих устремлениях. Ее рассказал американский философ и психолог Наполеон Хилл в своей знаменитой книге «Думай и богатей».

«... В свое время дядюшка мистера Дерби «заболел» золотой лихорадкой. Он отправился на Запад копать золото и богатеть. Но ему и в голову не пришло, что в природе золота гораздо меньше, чем в рассказах золотоискателей.

Дядюшка застолбил участок, взял кайло, лопату и начал работать.

Через несколько недель труд был вознагражден: руда! Драгоценная сверкающая руда! Но для добычи ее в больших количествах требовалось оборудование, и дядюшка, замаскировав шахту, вернулся в родной Вильямсбург, штат Мэриленд. Там он поделился «удачей» с некоторыми родственниками и соседями. Вместе они собрали деньги на оборудование и транспортные расходы. А потом дядюшка уже вместе с мистером Дерби вернулся на шахту.

Первая вагонетка руды была добыта и отправлена на переплавку. Пробы подтвердили, что Дерби владеют одной из богатейших шахт в Колорадо. Еще несколько вагонеток такой руды покроют долги! А затем – потекут несметные богатства...

Буры уходили вниз – укреплялись надежды Дерби и его дядюшки. Но потом что-то произошло. Золотая жила куда-то запропастилась. Кувшина с золотом больше не было. Они продолжали бурить, пытаясь нащупать жилу, дошли до предела – увы!

В конце концов Дерби решили, что пора кончать.

Они продали оборудование старьевщику за несколько сотен долларов и убралась восвояси. Старьевщик же позвал горного инженера. Тот осмотрел шахту, произвел некоторые расчеты и сделал вывод, что прежние владельцы потерпели неудачу, так как ничего не знали о «ложных жилах». По расчетам инженера, жила должна была находиться всего в трех футах от места, где Дерби прекратили бурение! Именно там она и оказалась!

Старьевщик заработал миллионы долларов: он понимал, что прежде, чем отказываться, надо было узнать мнение специалиста».

Какой же вывод следует из этой истории? Наполеон Хилл отвечает на этот вопрос так: «Желание можно превратить в золото». И добавляет: «Автор этой книги проинтервьюировал 500 человек из числа наиболее удачливых, кого когда-либо давала миру Америка. Так вот, все они говорили, что самая сумасшедшая удача приходила к ним за шаг до поражения».

Если бы Христофор Колумб послушался своих матросов...

В 1989 году японский премьер-министр попал под подозрение во взяточничестве. Было следствие, которое так и не смогло доказать его прямую вину. Однако репутация была подмочена, и его сместили. Пострадал также и авторитет партии, которую он возглавлял. Впереди маячили новые выборы в парламент, и нужно было что-то делать в этой почти безвыходной ситуации. Но что? И тогда бывший премьер-министр совершил поступок, о котором и сегодня вспоминают в Японии. Что же он сделал? Он обошел всех своих избирателей (20 000 человек!) и перед каждым лично извинился.

И что бы вы думали? Его переизбрали на новый срок!

В биографиях всех тех, кто добился успеха – на любом поприще, – почти всегда обнаруживаются такие истории. Кто-то борется за репутацию, а кто-то – за свободу. Одни проявляют чудеса терпения и выдержки, другие – дерзости и храбрости. Третьи демонстрируют незаурядное мужество и колоссальное напряжение сил, чтобы просто жить и оставаться человеком. И каждый из всех делает одно и то же – совершает усилия.

«Великие свершения достигаются не силой, а упорством», – утверждал английский писатель Сэмюэль Джонсон. Прочтите и задумайтесь, что было бы...

...если бы Христофор Колумб послушался своих матросов, грозивших бунтом и настаивавших на возвращении, он так бы и не открыл Америку.

...если бы Томас Эдисон, проделав более 1000 неудачных экспериментов (а по некоторым данным, 5000 и даже 10 000), отказался бы от дальнейшей работы, он так бы и не изобрел электрическую лампочку.

...если бы Федор Шаляпин смирился с мнением руководителя хора, который отказал ему в таланте и не зачислил его в свой коллектив (но зато принял Максима Горького), то мир не смог бы насладиться голосом великого певца.

...если бы Джузеппе Верди пал духом после того, как ему отказали в приеме в Миланскую консерваторию, сказав, что ему «лучше заняться чем-нибудь другим, а не музыкой», мы бы никогда не услышали его волшебной музыки.

...если бы Карл Линней, Джонатан Свифт, Вальтер Скотт, Чарльз Дарвин, Георг Гегель, Альберт Эйнштейн, Иван Крылов, Исаак Ньютон и Оноре де Бальзак согласились с «ярлыком» умственно неполноценных подростков, который навесили на них учителя и даже родители, то вряд ли когда-либо мы услышали бы их имена.

...если бы Уильям Шекспир, Роберт Берне, Уолт Дисней, Айседора Дункан, Пабло Пикассо, Эдит Пиаф, Владимир Маяковский, Бенджамин Франклин, Джек Лондон, Марк Твен и многие другие представители искусства, не сумевшие получить даже среднего образования, решили, что им «ничего не светит», то мировая культура лишилась бы доброй трети своих гениев.

Если у вас есть заветные желания и вы мечтаете их осуществить, помните, что «Бог ничего не дает тем, кто скрещивает руки». Прежде чем говорить себе «нет», задумайтесь на минуту о Бетховене. Он писал музыку, уже будучи абсолютно глухим. Гендель свои лучшие произведения сочинил после того, как узнал от врачей, что неизлечимо болен. Свои лучшие творения Дефо, Сервантес, Мартин Лютер, О'Генри написали, находясь в тюрьме. Три знаменитых полководца: Ганнибал, Нельсон и Кутузов – имели лишь один глаз, а три знаменитых поэта – Гомер, Мильтон и Данте – были слепыми. Слепой Френсис Джозеф Кемпбелл стал выдающимся математиком и музыкантом. Слепая и глухая от рождения американка Элен Келлер – знаменитым публицистом и педагогом. Пит Струдивик, родившийся без ступней ног и кистей рук, – знаменитым марафонцем, пробежавшим более 50 000 километров.

Видимо, прав был английский философ Смайз, сказав: «Человек бывает мал или велик в зависимости от собственной воли». Никто, кроме нас самих, не может решить, кем нам быть – победителем или проигравшим.

Чтобы в корне изменить жизнь, достаточно 120 секунд

Английский психолог Дэвид Маклеланд сказал: «С точки зрения психологии всех людей в мире можно разделить на две группы. Первая группа – это меньшинство, которое воспринимает любой вызов как возможность изменить свою жизнь к лучшему и которое делает все возможное, чтобы добиться успеха. Вторая группа – это большинство, которое в принципе озабочено одним лишь выживанием».

У Дейла Карнеги есть рассказ об одном необычном человеке. Его история – еще один наглядный пример того, что «тот, кто хочет, делает больше, чем тот, кто может». Вот этот рассказ:

«Доктор Пакес Кадман – один из самых знаменитых людей в Америке, который много лет своей жизни отдал деятельности радиопроповедника.

Одним из самых удивительных фактов биографии этого удивительного человека был тот, что он начал свою трудовую жизнь в угольной шахте в возрасте одиннадцати лет. И в течение долгих десяти последующих лет он ежедневно по восемь часов работал под землей, чтобы содержать своих младших братьев и сестер.

Понятно, что в ту пору нельзя было и предположить, что он получит хоть какое-нибудь образование. Однако Кадман стал одним из самых популярных авторов в Америке. Однажды он признался, что в совершенстве изучил все этапы развития английской литературы.

Работая в шахте в качестве «пони-боя», он всегда располагал одной-двумя минутами в тот момент, когда освобождали от угля доставленную им тележку. При этом он не упускал случая для того, чтобы заглянуть в книжку. В шахте было так темно, что невозможно было разглядеть собственную руку. И все же он читал при свете старой тусклой лампы. Каждый раз на такое чтение у него уходило едва ли больше 120 секунд. И все же книга всегда была под рукой. Он говорил, что скорее обошелся бы без завтрака, чем без книги.

Он знал, что только образование поможет ему выбраться из шахты. И потому в течение десяти лет прочитал все книги, которые смог выпросить или одолжить в соседней деревне. Общее их число составило тогда более тысячи томов.

И неудивительно, что мальчик продвинулся вперед в своем развитии. На этом пути ничто не могло его остановить, кроме разве ружейного выстрела. Проведя в шахте десять лет, он с блеском сдал экзамены и стал стипендиатом Ричмондского университета».

Как видите, 120 секунд могут изменить целую жизнь.

У психологов есть такой термин: «один час в день». Если человек посвящает один час в день какому-то делу, например чтению, изучению какой-то науки или, скажем, тренировке мышц, то рано или поздно он добьется в нем если не блестящего, то очевидного успеха. Даже, добавляю специалисты, при полном отсутствии таланта и условий. Потому что вера, желание и постоянное упражнение важнее всех других условий и обстоятельств.

Гарриет Бичер-Стоу писала свою знаменитую книгу «Хижина дяди Тома» в промежутках между многочисленными хлопотами по хозяйству.

Авраам Линкольн изучил право во время ночных дежурств, когда караулил склад товаров.

Многие из своих лучших стихотворений Роберт Берне написал, когда работал на ферме – во время небольших перерывов.

Сапожник Чарльз Фрост однажды решил посвящать один час в день научным занятиям и в результате стал одним из самых выдающихся математиков Америки.

Маргарет Митчелл, автор «Унесенных ветром», создавала свой шедевр на протяжении целых десяти лет, уделяя ему десяток-другой свободных минут в день. Она записывала его главы на клочках бумаги, которые вмещали от нескольких абзацев до одной фразы. Ее дом

был завален такими бумажками, и над этим «чужачеством» потешались не только соседи, но и сама сочинительница.

Загруженный до предела работой и служебными обязанностями академик Владимир Обручев, автор более 1 000 научных работ, вставал за час до рассвета и писал приключенческие романы. Наверняка вы читали или слышали про один из них – «Земля Санникова».

Немецкий психолог Николаус Энкельман выразил формулу успеха такими словами: «Вера приводит к действию. Повторение – к мастерству. Концентрация – к успеху». Не зря говорят: «Истинное образование не получают, а берут». То же самое можно сказать и о счастье, успехе, богатстве. «Профессор математики учит на профессора математики». Самому главному в жизни мы учимся сами, если только хотим чего-то большего, чем то большинство, которое «озабочено одним лишь выживанием».

Успех по-японски: терпение, терпение, терпение...

Наивно полагать, что если вчера кто-то был нерешительным и безвольным, то сегодня, узнав, как важно быть в жизни настойчивым, вдруг станет завтра решительным и смелым. Так не бывает. Решительность надо воспитывать. А лучший способ для этого – повторение или тренировка. «Мы являемся тем, что многократно совершаем», – сказал Аристотель. Или, как утверждал один тренер по гимнастике, «успех – это когда предварительная подготовка встречается с благоприятной возможностью».

На Востоке говорят: «Терпение и время превращают лист тутового дерева в шелк». Вы никогда не задумывались, почему Япония – одна из самых высокоразвитых (во всяком случае, с точки зрения технических достижений) стран в мире? В одной из книг, посвященных культуре этой самобытной страны, я обнаружил описание любопытной традиции, которая, как мне кажется, в какой-то степени дает ответ на этот вопрос. Вот что сообщалось в книге:

«По старинному обычаю жителей острова Хоккайдо, когда ребенку исполняется четыре года, старший член семьи – дедушка или бабушка – сажает малыша на циновку. Перед ним ставят два пустых блюда и одно с неперебранным рисом. Рядом ставят песочные часы. Малыш должен перебрать рис за определенное время. Обычно через 10 минут старший возвращается и застаёт малыша довольным: рис он перебрал, с работой справился. Ребенок, конечно, рад, что его хвалят за старание и отпускают погулять. Но через полчаса чистый рис на его глазах смешивают с сором и заставляют повторить работу!»

Бессмыслица? Не торопитесь с выводами, послушайте японцев, они говорят так: мы живем трудно, нам приходится с малолетства учиться работать, беречь время, силы, воспитывать трудолюбие. Вот и учат они малышей терпению, ведь у терпения, как гласит народная мудрость, дно из золота».

Повторение, как известно, мать учения. Хотите быть смелыми? Тогда действуйте по примеру горинского Мюнхгаузена (из фильма «Тот самый Мюнхгаузен»), у которого в ежедневнике в списке обязательных дел было написано: «с 10 до 11 – подвиг». Как утверждают психологи, если каждый день делать то, чего вы боитесь, то скоро вы перестанете испытывать страх. Боитесь знакомиться с новыми людьми? Каждый день старайтесь познакомиться хотя бы с одним человеком. Боитесь выступать публично? Запишитесь в школу ораторского искусства и выступайте там на каждом занятии. Помните: «Плуг, которым пользуются, блестит; плуг, которым не пользуются, ржавеет».

Говоря о важной роли привычки в воспитании волевых качеств характера, нельзя не вспомнить старинное английское выражение: «Посеешь мысль – пожнешь поступок; посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу». Не менее хорошо сказал об этом американский сенатор и бывший военный Дэн Коутс: «Сила духа не может быть мгновенно реализована в минуту кризиса, если она подточена годами компромиссов и рационализма. Единственным испытательным полигоном мужества является повседневная жизнь. Единственное, что подготавливает к тому самому главному решению, что может изменить жизнь человека, – это подсознательные, определяющие собственную позицию, на первый взгляд незначительные решения, принятые наедине с собой. Привычка – поле боя, где человек ежедневно учится мужеству».

Русский секрет: «Ничего!»

Отто Бисмарк, прославленный немецкий политик, в молодости был дипломатом. Его первым местом службы стал Петербург. А в России, известное дело, две беды, и одна из них – плохие дороги. Поскольку железных дорог в то время еще не было, приходилось постоянно преодолевать путь от Петербурга в Москву и обратно на лошадях. Во время таких поездок часто случались различные происшествия: то нехватка свежих лошадей, то отсутствие провианта или ночлега, то размытые дороги, то разбойники, то пьяные или лихие ямщики (видно, неслучайно Бисмарк сказал о русских: «Они медленно запрягают, но быстро ездят»).

Однажды в качестве возницы Бисмарку попался такой лихач. И была у него одна странность. Когда в пути случались какие-то неприятности, например на переправе не оказывалось лошадей, ямщик вместо праведного гнева только улыбался и говорил: «Ничего!» Когда сани от его лихой езды опрокинулись в овраг, он, помогая Бисмарку выбраться из сугроба и отряхивая его одежду, ухмылялся и говорил: «Ничего!» Наконец, когда одна из лошадей во время бешеной езды оступилась и сломала ногу, Бисмарк пришел в негодование и хотел было поколотить своего нерадивого спутника, но последний вновь обезоружил его своим: «Ничего!» (Бисмарк тогда еще не понимал значения этого слова). На память об этом опасном путешествии ямщик подарил немецкому дипломату подкову.

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.