

Смазка для Души

Сергей Петрюков

18+

Сергей Александрович Петрюков

Смазка для Души

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70304308

SelfPub; 2024

Аннотация

Это продолжение серии «душевных книг», в которой тщательно разбираются отдельные моменты нашей жизни, на которые многие не обращают должного внимания. Рассказывается, как стабильно поддерживать в отличном состоянии и постоянно улучшать многие душевные качества человека. Без постоянного внимания к этим процессам успешная, продуктивная и активная жизнь просто невозможна. Рекомендуется знакомиться с материалом внимательно, как при заполнении таможенной декларации и вдумчиво, как при подготовке ответа на выпускном экзамене.

Содержание

Предисловие	4
Главная цель жизни	7
Почему мы себя не любим?	13
Призрачное будущее	18
Лицо зеркало души	24
Дизайн окружающих ситуаций	31
Азбука альтруизма	37
Волка ноги кормят	42
Лечение мыслью	47
Лечение мыслью	53
Вера в авторитет	59
Дозировка времени общения	65
Неудача еще не сдача	71
Внутренний голос	76
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Сергей Петрюков

Смазка для Души

Предисловие

Недавно я проходил очередной годовой техосмотр автомобиля, и мастер перед этим процессом спросил у меня – Заливать масло фирменное или какое-либо другое. Он имел в виду масло марки именно моего транспортного средства. А мне раньше никто подобных вопросов не задавал, что-то заливали, как рюмку коньяка в глотку, я сильно не вникал в этот процесс, потому что особо не разбираюсь в этих вопросах. Но в данной ситуации согласился на фирменную заливку. После проведенных работ отдали емкости от масла, действительно, все соответствует, как обещали, «фирма венников не вяжет», даже машина как-то по-другому заурчала, более радостно, чем обычно.

И вот я подумал, что хорошей адекватной смазки требует абсолютно все, что имеет свойства двигаться, в том числе и наша душа. Ведь она постоянно развивается, двигается только вперед, не зная отдыха и покоя. И вот этот процесс требует постоянной подпитки извне. Свой опыт – это хорошо и полезно, но каждый человек впитывает постоянно из внешнего мира знания, понимания, другое видение ми-

ра. И от качества поступающего материала напрямую зависит и душевное развитие. И вот мне тоже хочется принимать участие в этом процессе, потому что считаю, что имею определенный багаж знаний и жизненного опыта, которые могут быть полезны другим людям. Понятно, что не всем, потому что у меня свое видение многих вопросов и та часть читателей, которая созвучна с моими мыслями, будет мне благодарна за информацию. Кто-то прочитает и им не понравится. Это вполне нормальное явление, потому что все мы разные и всем не угодишь. Многие даже вообще ничего не читают, у них такой путь.

На обложке книги красуется природный пейзаж. Это не просто красивая картинка, а намек на то, что любая встреча с природой является отличной смазкой для души. Это я не просто фантазирую, а на свои ощущения ориентируюсь, как корабль на маяк. Сейчас конец декабря, нахожусь в Турции, стою на берегу моря. С одной стороны горный массив, причем половина вершин покрыта снежным покрывалом. Перед глазами впереди плещется и искрится, как бриллианты на свету, морскими нежными волнами береговая линия. Солнце все освещает своими ласковыми лучами, несмотря на время года. Морской свежий воздух живительным бальзамом проникает в легкие. Впитываю всю эту красоту, и душа поет от удовольствия и незабываемых ощущений. «Природная смазка» проникает в самые потаенные уголки мозговых извилин, вызывая там спокойствие и блаженство...

Назвал эту книгу «Смазка для души», она будет очень специфической, без запаха, но душевную сущность заставит встрепенуться, как медведю после зимней спячки, сделает ее более мягкой, как плюшевую игрушку. Смазочный материал проникнет в самые дальние уголки души, «куда не ступала нога человека», добавит теплоты и участия, согреет, как замерзшего котенка, нежностью, наполнит, как ванну шампанским, все душевные закоулки счастьем и радостью! Вот такие у меня далеко идущие планы, а насколько они достигнут цели, судить только читателю...

Главная цель жизни

В жизни каждого человека всегда присутствуют, как алкоголь в ночном клубе, различные цели. Они могут быть большими или маленькими, важными и не очень, могут отличаться, как отпечатки пальцев, по трудности своего достижения. Практически все мы стремимся чего-то достичь, большая часть целей, естественно, материальная и меньшая, к сожалению, духовная, хотя в идеале должно быть наоборот. Но сейчас буду рассматривать, как гистологический препарат в микроскоп, всего одну цель, но она будет очень серьезной и значимой. Если человек будет реально к ней стремиться, то его жизнь может поменяться коренным образом и только в лучшую сторону.

Цель, которую хочу предложить, как меню в элитном ресторане, будет значительно отличаться от всех остальных стремлений. Конечная мечта будет обладать двумя важными свойствами. Первое – это реальность, а второе – недостижимость. На первый взгляд эти понятия, по сути противоположны, как стенки купе, но суть вопроса спрятана, как заначка мужа, гораздо глубже. Чтобы было понятней, сразу на примерах раскрою, как шкатулку с сюрпризом, свою очередную задумку. Предположим, человек решил серьезно заняться своим саморазвитием. Это реально? – естественно. Это недостижимо? – тоже ответ положительный. Ведь пре-

делов и ограничений в нашем поступательном развитии не существует, этот процесс постоянен, как утренняя роса, если личность настроена себя совершенствовать, то нет этому предела. Причем заниматься этим можно по самым различным направлениям. Сколько будет продолжаться жизнь, столько и этот процесс не будет утихать, абсолютно уверен, что это также будет способствовать активному долголетию. Известно, что резервы нашего организма огромны и неисчерпаемы, сами порой не знаем, на что способны. Вот и ставьте целью их раскрыть и наслаждайтесь самим процессом и прекрасными результатами.

Еще примеры. Человек ставит себе цель жить счастливой во всех отношениях жизнью. Отличная мечта! Она реальна и недостижима, потому что постоянно улучшать качество жизни и делать ее счастливее день ото дня можно до конца своих дней. Можно душевный покой выбрать в качестве глобального ориентира стремлений, великолепная мысленная установка. Сейчас еще один важный целевой момент опишу и, думаю, мой подход к главной целевой проблеме будет понятен, как детский букварь. Вообще важные вопросы лучше разбирать максимально подробно. Ведь речь идет не об устройстве и эксплуатации, скажем автомобиля, на кону вопросы лучшей жизни, ничего важнее этого в мире нет.

Итак, самый важный пример – это бессмертие. Реальность этой цели доказали индийские йоги, среди них есть подобные личности, сколько их никто точно не знает. Но даже на-

личие одного вечного жителя доказывает, что в мире нет ничего невозможного. Ну а недостижимость этой мечты лежит на поверхности – ведь бессмертие подразумевает вечную жизнь, значит, смерть никогда не будет маячить на горизонте. Как именно прожить такую жизнь, сейчас в деталях не рассматриваю, так как сосредоточен только на том, как научить читателя сначала уметь сосредоточиться на одной конкретной цели.

В рассматриваемой теме будет мало теории, а больше практики. То есть буду стараться все рассматривать на примерах. Следующий, все позволит по полочкам разложить, как в супермаркете. Главное, это понять глубже, как может реальность сочетаться с недостижимостью. А пример будет известный всем и даже исторический. Все помнят из событий прошлого нашей страны, что на определенном этапе развития наше общество стремилось всеми силами к коммунизму! Были и лозунги соответствующие, очень хорошо их помню. Два для примера – «Наша цель – коммунизм!» и «Нынешнее поколение советских людей будет жить при коммунизме!»

Я не историк и не политик, но ими и не надо быть, чтобы разложить как пасьянс, суть происходящего в те времена. По моему мнению, достичь коммунизма было очень реально. Но все дело в том, что наши политики и чиновники слабо соображали, как нужно правильно направлять массы по нужной колее, у них на уме только борьба за власть и личное

благополучие. Но, если бы действовали правильно, то все бы остались довольны и руководство страны, и народ.

Как нужно было правильно поступать? Коммунизм, как цель, придумана отлично и с психологической точки зрения действует очень эффективно. Вспомним, как срабатывают на человеке методы психотерапии. Когда занимаются с пациентом индивидуально – эффект один. Когда же воздействуют таким же методом в группе, то происходит гораздо более мощное действие. Чем больше соберут в одном месте желающих, чтобы ими манипулировали, тем сильнее будет оказываемое воздействие. Тут срабатывает, как будильник, эффект групповой психотерапии, все это даже научно доказано. А если весь народ попадает под подобные групповые сеансы, то тут усиление вообще многократным будет, влияние толпы со счетов не спишешь.

Вроде все шло правильно, с целями, лозунгами, митингами, собраниями и т. д. Везде провозглашалось одно и то же. Но потом почему-то стало буксовать. Но ведь любую цель нужно как-то подкреплять и не только «умными» речами. Вспомним, как это в цирке происходит – животное хорошо нужный номер выполнило, и дрессировщик сует ему в награду что-то вкусное, чтобы не обижалось и дальше четко работало. Точно также должны были поступать и политики с народом. Нужно было дать понять населению, что коммунизм не просто сотрясение воздуха лозунгами и призывами, но и реально происходящий новый жизненный этап. Нужно

было сделать, чтобы «лед тронулся». Для этого необходимо было сделать совсем немного, например, сделать хлеб бесплатным, это совсем не сложно и не дорого. А население бы поняло, что коммунизм – вот он, на пороге, приходит в каждый дом... Ведь «Хлеб – всему голова».

Народный энтузиазм в этом плане вспыхнул бы, как факел, с новой силой. Градус надежды на светлое будущее сразу подскочил бы до невиданной отметки. А «умные политики» и средства массовой информации объясняли бы народным массам, что первый шаг в светлое будущее сделан, «быстро только кошки родятся», все идет по плану и т. п. «Групповая психотерапия» вновь бы встряхнула угасающие на коммунизм надежды, на неопределенный срок. Когда трудовой энтузиазм населения снова бы пошел на убыль – опять что-нибудь вбросили бы, как кость собаке, массам. Например, сделали бы бесплатными еще часть продуктов, типа муки или подсолнечного масла. Можно было одежду некоторую бесплатно отдавать, которую и так никто не брал. И в таком ключе можно было бы морочить голову населению очень долго. Кто знает, может коммунизм и на самом деле бы наступил...

Длинный пример получился, но он показательный. То есть, если все делать так, как положено, учитывая психологию масс, при правильном подходе, все может быть очень реально и недостижимо, именно эти две определяющие целевые составляющие, о которых я вначале упоминал. Точно также можно рассмотреть фашизм, буддизм, любое религи-

озное направление. Но когда такие глобальные вопросы рассматриваешь, особенно которые с целыми народами связаны, то предсказывать что-то конкретное бывает сложно. Но отдельно взятый человек, если у него есть понятие о главной цели в жизни и как к ней правильно идти, может все сделать как по нотам! Другие цели пусть достигаются своим чередом, но на фоне главной задачи человека они будут проще и быстрее решаться. Вот эта основная задача своей энергией и актуальностью может сильно жизнь изменить и только в лучшую сторону. Окрасить ее новыми светлыми красками. Это как фундамент для дома, от которого очень многое зависит. Я привел несколько вариантов возможных целей, считаю, что каждый достаточно жизненный и гармоничный, но выбрать нужно один, который больше всего по душе. Если две или больше главных целей, то внутренняя энергия не будет концентрироваться нужным образом. Можно что-то свое придумать, у кого-то могут быть свои приоритеты. Больше энтузиазма и не забывать про два основных свойства вашей цели, о которых было указано выше. Только вперед! Как говорил Остап Бендер: «Запад нам поможет!» Да ни черта он не может, и тем более не поможет. А вот я точно помогу...

Почему мы себя не любим?

Когда-то я раскрывал, как раковину с жемчужиной, тему, которая называлась «Понты». Там описывал людей, которые в мороз ходили без головных уборов и сейчас решил немного вернуться к этой теме, потому что появились, как шпана из-за угла, новые мысли. Сегодня, как обычно, пошел в магазин за продуктами, на улице уже зима вступила в свои права. В общем, холодно, сыро, неприятно, ветер противный дует. Вышел в свет в теплой вязаной шапочке, но тут же еще капюшон одел, чтобы теплее было, и все равно чувствовал себя некомфортно. Иду по улице и у меня такое чувство, что наступило затмение, только не луны или солнца, а «умственное затмение». Навстречу идут, ну если не каждый второй, то точно каждый третий без головного убора... Вспомнил тут же строчки песни Высоцкого – «На первый второй рассчитайсь – первый – второй, а каждый второй тоже герой, в рай попадет, вслед за тобой». Думаю, эти люди попадут точно не в рай, а в ад и то на его задворки, им там будет самое место.

Рассуждаю по ходу дела дальше, ведь это уже не понты, тут добавляется тот фактор, что люди себя просто не любят и это происходит от недалекого ума. Понимаю, что общество вокруг нас в этом плане далеко не совершенно, но зачем же выставлять напоказ свою тупость. Кое-чего в мозгах этих особей, людьми даже не могу их назвать, явно не хватает. Их

нужно отлавливать с психиатрическими бригадами скорой помощи и отвозить в специальные учреждения, где им будут «вправлять мозги».

Вспомним, как ведут себя животные с наступлением зимы. Они прячутся по норам, убежищам, ищут теплые подстилки, медведь так вообще в берлогу затаривается, чтобы даже носа на мороз не показывать. Это происходит рефлексивно, выработано поколениями и это считается нормой. Но человеку таких нормальных рефлексов не хватает, или они просто у многих атрофировались. Мне вспоминается любопытный рассказ Александра Беляева, который называется «Хойти-Тойти». Там повествуется о пересадке человеческого мозга слону, и далее описываются приключения человека в теле животного. Мы знаем, что очень многие фантастические задумки, которые по прошествии определенного времени, претворялись в реальную жизнь. Например, Жюль Верн многое предсказал. Я не писатель фантаст, но мысль моя вполне реальная. Надо вот этим отловленным человекообразным, пересаживать к обычным мозгам, кусочки мозговых извилин животных, которые отвечают за рефлексы на холод. А потом выпускать на волю и в дальнейшем они будут первыми стоять в очередях за теплыми головными уборами.

Читатель, наверное, думает, почему я привязался, как репей, к этой категории людей, у которых кубышка плохо работает, пусть делают что хотят. Но я на это реагирую, как пограничная собака на след нарушителя, по той причине,

что сам видел страдания людей с последствиями переохлаждения именно головы. В народе говорят, что ноги должны быть в тепле, а голова в холоде. Тут имеется в виду обычная прохлада, которая не нанесет вреда организму, как приличный мороз. В силу своей профессии, мне приходилось лично принимать участие в спасении и последующем лечении больных, голова которых пострадала именно от холода. Было несколько таких случаев, особенно один запомнился. Там молодой парень помыл голову холодной водой, за что и поплатился. А диагноз у всех был один и тот же – Менингит. Это довольно серьезное состояние, иногда и к летальному исходу приводит, если вовремя не начать лечение. К счастью, в моих случаях отделались интенсивной терапией. Наверное, потом всю жизнь шапочки при себе имели, даже летом. Вот поэтому я так и не равнодушен, когда встречаю людей с непокрытой в мороз головой, которые сами себе могли этим роют...

Говорят, «береги честь смолоду», а голову свою каждый должен всю жизнь беречь, как зеницу ока. Это самое главное, что особо хотел подчеркнуть в этой теме, но так как разговор завел о нелюбви к себе, то добавлю еще некоторые моменты. С появлением мобильных, компьютера, интернета, наметилась такая тенденция, что очень многие стали пренебрегать своим сном. Это абсолютно противопоказано, если не хотите раньше времени по врачам бегать. Достаточный сон – это как лечебный бальзам для нашего организма, никогда не за-

бывайте об этом. Нельзя ущемлять себя в том, что предписано природой. Можно тут вклинить еще много рекомендаций, очень полезных и работающих, только они всем известны, тут и физические нагрузки, и правильное питание, и уход за телом, но далеко не все им следуют. А то, что на слуху, освещать не интересно, поэтому стараюсь обращать внимание на самое важное и на то, что многие недооценивают.

Еще один момент хочу осветить прожектором своего неусыпного внимания. Последнее время, очень многие люди стали принимать пищу с мобильным телефоном в руках, это равносильно, что флаг держать за столом, и размахивать им. Большинству кажется, что этот момент свидетельствует о любви к себе, так как сочетаешь приятное с полезным. А у меня совершенно противоположная точка зрения. Начнем с того, что жевать с телефоном, это верх бескультурья и невежества, напоминает кобылу, жующую в стойле, во всяком случае, у меня именно такие ассоциации. Постоянно фокусируясь на экране, мы не обращаем внимания на процесс приема пищи, естественно, можем передать, в перспективе маячит ожирение, с которым бороться очень сложно. Постоянно отвлекаясь на мобильный, мы упускаем, как конфету в унитаз, возможность наслаждаться едой в полном объеме и в нас программируется ощущение, что пища не приносит, как аист ребенка, удовольствия. А это фундамент для развития различных невротических реакций.

Во время приема пищи организм должен быть полностью

расслаблен и сосредоточен только на этом. Облизывая поступающую информацию, забываем, что надо достаточно хорошо пережевывать пищу, иногда вообще кусками глотаем, смачивая только слюной. При таких посиделках расстройство пищеварения нагрянет, как налоговый инспектор, очень скоро, судя по возросшей нагрузке на гастроэнтерологов. Короче, если у вас стали появляться без особых причин такие симптомы, как изжога, боли в животе, тяжесть в нем, повышенное газообразование, не спешите сразу бежать к врачу. Уберите свой мобильный «с глаз долой из сердца вон» во время приема пищи и скоро почувствуете, что ваш желудочно-кишечный тракт не пускает очереди выхлопных газов, а нежно мурлычет в предвкушении очередного застолья.

Думаю, что, прочитав мои перлы, каждый должен внимательно проанализировать все вопросы, относящиеся к себе любимому и сделать всего один глобальный вывод – себя нужно Любить!!! Ну и меня, конечно, за предоставленную на золотом подносе информацию. Это у меня иногда мания величия иногда переворачивается во сне, не обращайтесь внимания...

Призрачное будущее

«Призрачно все в этом мире бушующем...» – так начинается известная песня. В жизни каждого человека такое определение верно только для будущего. Прошлое мы уже прожили, настоящее проживаем, а будущее воспринимается весьма туманно. Это вполне нормальное состояние и менять в таком раскладе ничего не стоит, себе дороже будет. Судя по количеству различных гадалок, экстрасенсов и прочих прорицателей количество людей, мечтающих узнать о своем будущем не уменьшается, а скорее всего, увеличивается. Деградация общества в полном разгаре. Про тех людей, которые имеют проблемы со слухом, говорят «медведь на ухо наступил». А на что наступили желающим просканировать будущее? Ведь из черепа ничего не торчит и наступать не на что. Скорее всего, мозги у них атрофированы, как мышцы после пребывания в гипсе.

Всевышний устроил нашу жизнь так, что человеку не суждено изначально знать свое будущее. Так зачем плыть против течения? А потому что соблазн совершить путешествие во времени у многих очень велик, как памятник Ленину. Предсказания могут быть как плохими, так и хорошими. И вред могут наносить при любом варианте. Объясняю подробнее. Например, человеку предсказали, что он заболит определенной болезнью. Негативная программа запущена, как

спутник на орбиту, он начинает часто думать об этом, прислушиваться к себе, любые симптомы начинают казаться начальными признаками предсказанного страдания. Давно известно, что часто врачи, которые лечат много лет определенные болезни, потом сами от них умирают. Лично с таким сталкивался. Тут механизмы похожие, симптомы как бы «притягиваются» и даже если индивид не был склонен к определенной патологии, то после визита к прорицателю, вполне мог заболеть. Люди будут думать, что все сбылось, а на самом деле просто привлек болезнь своими необдуманными действиями.

Предвещает гадалка Семену Моисеевичу будущее: – Я вижу роскошную виллу, Феррари, бассейн и красивую молодую девушку. Я также вижу вас. Вы стоите там, и смотрите на это через дыру в заборе.

Теперь более серьезный прогноз – на смерть. Была бы моя воля, то таких горе предсказателей на кол сажал, без суда и следствия. Такое нельзя говорить людям, ни под каким видом, даже если кто-то действительно видит неблагоприятный исход. Человек, получивший такую весть, может сам себя довести до кончины, просто своими мыслями об этом. Сколько известно случаев, когда такие предсказания не исполнялись. Был свидетелем этого один раз. Коллега по работе пожаловалась, что ее родственнику цыганка сказала, что он умрет в 70 лет. И вот, до этого срока все было нормально, как бы и думать забыл, хотя внутри все это остается. А

когда эта дата стала приближаться, то потерял покой и сон, стал излишне фиксироваться на этом, характер жизни стал более нервным и тревожным. Да такое с любым может случиться. К счастью, благополучно пережил указанную дату, но осадок и след на душе точно остался.

Вывод – бегите от всех этих гадалок, как от огня, жизнь спокойней и качественней будет, а то сами провоцируем проблемы, а потом «сопли жуем» и жалуемся на плохую судьбу. Теперь о вреде «хороших предсказаний», почему в кавычки взял, потому что все эти действия натуральным бредом считаю. Живет человек правильной, стабильной жизнью, поставил перед собой хорошую и важную цель, стремится к ней, все идет по план. Вдруг, по совету знакомых, попадает к доморощенному экстрасенсу, который говорит ему, что своей цели он скоро и благополучно достигнет и все будет хорошо и успешно! Что происходит дальше? Личность успокаивается, «ведь все произойдет», сбавляет обороты, ослабляет свои стремления, начинает делать себе поблажки, в общем, начинает «ваньку валять». Результат понятен и закономерен, поставленную цель не достиг, более прыткие и умные конкуренты обошли на последнем этапе, и остался человек «у разбитого корыта». Поэтому, любые предсказания никому не нужны, а в некоторых случаях просто опасны.

Мужик просит гадалку рассказать, что ждет его в будущем. Гадалка раскинула карты и говорит: – Предупреждаю, на вашем пути неожиданно встанет один человек! – Ты луч-

ше его предупреди, – я водитель «КамАЗа»!

На бытовом уровне различные предсказатели тоже часто «вставляют палки в колеса». Например, вы с другом смотрите интересный, захватывающий детективный фильм, сюжет сложный, напряженный. И вдруг, во время рекламы, ваш собеседник внезапно делает расклад по кинокартине – кто зачинщик, кто убийца, в общем, все тонкости выплеснул, как рвотные массы, из себя. Градус вашего интереса сразу ослаб, как эрекция после критики, и досматриваете все «спустя рукава». В общем, друг оказал своеобразную «медвежью услугу», заглянув в будущее фильма. Точно также, можете читать захватывающую книгу, и вдруг кто-то вам перескажет сюжет, весь интерес «спущен в унитаз».

Диалог в одесской семье: – Сёма, что там такое грохнуло на кухне? – Люся, у меня случилось озарение: я видел будущее! – И что там в будущем? – Мы покупаем новую сахарницу.

Предположим, что кто-то достоверно узнал будущее. Например, жена узнала, что муж ей изменяет. Разве она может что-то изменить, да нет, конечно, все будет продолжаться, а себе нервную систему испортит точно. Известный прорицатель доложил, что вот-вот начнется война, как мы можем повлиять – никак. А если не начнется? Знание своего будущего, совсем не является залогом того, что можно что-то предотвратить или исправить. Проследите, если есть желание, за судьбой гадалок и экстрасенсов. Пусть они многое

знают, но само их существование разве более безоблачное, чем у обычных людей, да нет же, у них те же проблемы и долгожителей среди них нет. Вспомним самую известную предсказательницу – Вангу. Ее жизнь сложно назвать хорошей, ведь она была слепой, а также всю жизнь вдовой. От всех своих предсказаний она не прозрела, не нашла мужа и умерла в 85 лет. Судьба не очень завидная. Считается официально, что сбылись 80 процентов ее предсказаний, а остальные двадцать – нет. То есть, даже если кто-то к ней попал, добился прогноза на свое будущее, то далеко не факт, что все так и будет.

Не нужно много смотреть вдаль, ведь она достаточно туманна, лучше максимально обратить внимание на то, что происходит с вами в настоящее время. Некоторые люди не по гадалкам путешествуют, а много верят в свои сны. Тут тоже есть привязка к будущему, потому что если что-то приснилось, считающееся нехорошим, то начинают строить прогнозы, типа, что может произойти. Если мы сильно доверяем снам и их трактовкам, то сами себя в клетку загоняем, потому что начинают подстраивать свою жизнь и мысли под «сонные прогнозы». На самом деле, так называемые, вещие сны, это очень редкое явление, хотя и случается. А обычным снам доверять нельзя, потому что правильную трактовку увиденного сделать очень сложно, а чаще всего невозможно. Хотя и встречаются часто рекомендации, чтобы записывать все, что приснилось, а потом стараться привязывать к своим обстоя-

тельствам. Но ведь тут легко ошибиться, причем не в свою пользу. Человек, который реально верит своим снам, напоминает собаку, которая хочет поймать свой хвост, а ничего не получится. В общем, снам не доверяйте и лучше никому о них не рассказывать, чтобы не пытались толковать, а это все равно, что толочь воду в ступе.

Вспомнил строчки популярного романса, вот они.

Я о прошлом теперь не мечтаю,
И мне прошлого больше не жаль,
Только много и много напомним
Эта тёмно-вишневая шаль.

Тут все правильно поется. Прошлое можно помнить, но мечтать и жалеть о нем не стоит, было ли оно хорошим или плохим. Оно уже прошло и не повторится. Хорошо, если многому нас научило и добавило опыта жизненного. Точно также нужно относиться и к будущему, не нужно на нем акцентироваться, помечтать можно, но не долго, и не застревать в нем, как автомобиль в сугробе. Ведь все эти мечты могут не реализоваться и не исполниться, а мы будем себя накручивать раньше времени. Уделяйте как можно больше времени текущим событиям и эмоциям, постоянно улучшая их качество, тогда и будущее будет приветливо, каждый день, распахивать перед вами свои двери...

Лицо зеркало души

В этой латинской поговорке присутствует слово «душа», а все, что с этим связано, притягивает меня, как пчелу к цветку, причем не простому лютику, а самому красивому. Начну, как это часто, как поклоны в церкви, делаю со строчек двух песен. В начале Юрия Антонова вспомню – «Гляжусь в тебя, как в зеркало, до головокруженья...» Да, смотреть на любимую нужно, поглощая глазами, но не просто так, а следить за всеми выражениями на лице, чтобы прочувствовать уровень ответных чувств, ведь они на нас написаны, как китайские иероглифы на стене. Еще строчки из песни Давида Тухманова – «С полуслова, с полувзгляда Понимать любимых надо». Насчет слов можно поспорить, а вот насчет «полувзгляда» все абсолютно точно сказано, ведь когда любишь, этого вполне достаточно. Еще одни известные строчки добавлю и больше не буду. Дело в том, что популярные песни всегда на слуху, наша нервная система все впитывает, а строчки в музыкальном исполнении действуют гораздо сильнее обычного текста. Поэтому все песенные мысли переносятся в жизнь и многие этим руководствуются. Итак, Макаревича вспомню, песню про марионеток. «Лица стерты, краски тусклы, Толи люди, толи куклы». Если воспринимать, как обычных кукол, то все правильно, но у этого автора часто надо тексты понимать в переносном смысле, в данном случае, под марионет-

ками подразумеваются люди, которые идут у других на поводу. Так вот, у таких деятелей, душа всегда стерта, но не лица, вот по их физиономиям внутренняя сущность и раскрывается наизнанку.

Дальше буду «гримасничать» по поводу нашей мимики, но сразу одно дополнение будет, пока не забыл. Обычные люди, которые нас окружают, не могут скрывать на лице своих эмоций, как Штирлиц, ведь этому специально учатся. Поэтому, все, что у человека на уме, всегда отражается на внешности, больше всего на лице, мимику невозможно затушевать, как неверный рисунок, она всегда на поверхности, как спасательный круг, просто надо научиться распознавать все тонкости этого процесса, то есть больше ориентироваться не на слова, а на то, что на лице написано. Больше всего можно судить по взгляду человека и его улыбке. Приведу наглядные примеры этого. Улыбка была довольная, как у сытого волка, или она же была кислой, как простокваша, или улыбалась, как кошка, наевшаяся сметаны. Далее, взглядом тяжелым и обжигающим, как раскаленный утюг, или глаза сияли радостью, как золотые слитки, или взгляд был пронзительный, как у Кашпировского. По сути, эти примеры краткие, как телеграмма, но они отражают то, насколько широк диапазон мимических кривляний.

Разве можно спутать, когда облик человека наполнен радостью, оптимизмом и жизнелюбием, и напротив, недовольного жизнью, ворчливого, как теща на склоне лет и озлоб-

ленного на мир, как Баба-яга. Все написано у них на лице и фиксируется, как на картине художника, помните об этом. Есть люди, кто постоянно носит одну и ту же эмоциональную маску. Но у любого человека мимика может кардинально меняться в течение одного дня. Например, пришел коллега на работу, а окружающие, даже не задавая вопросы, уже видят, что у него что-то случилось. А другая сотрудница, обычно спокойная, вдруг залетает, брызгая вокруг счастливым взглядом, очаровательной улыбкой, ей накануне сделали предложение выйти замуж, и скрыть это внешне невозможно.

Под любую ситуацию, мы сами, инстинктивно, подбираем, как марки в коллекцию, соответствующее выражение лица. Это все равно, что одевать одежду, сравните, как вы облачаетесь, собираясь поработать на даче, а наряжаясь на свадьбу, на вас уже будет совсем другой гардероб. Точно также одеваем на лицо соответствующую маску, когда, например, сидим на представлении в цирке, а совсем другое выражение лица, когда знакомый рассказывает грустную историю, которая с ним приключилась, или присутствуем на похоронах. То есть, в любой ситуации, должно быть соответствующее, «правильное» выражения лица и стандартная модель поведения. Это нужно, чтобы более гармонично вписываться в жизнь общества, которое нас окружает. У многих людей такая необходимость, соответствовать стандартам, вызывает внутренний протест и создает психологическую напряжен-

ность.

Самая читаемая, как открытая книга, часть нашего лица, это глаза, взгляд контролировать труднее всего. Например, когда мы смотрим на что-то, что нам нравится, наши зрачки расширяются, и наоборот. Поэтому специалисты по чтению наших эмоций часто присутствуют на допросах преступников, чтобы определять, когда они говорят правду, а когда лгут. Это всегда работает. Когда мы хотим с кем-то пообщаться, то сначала устанавливаем визуальный контакт. Если кто-то при этом сразу отводит глаза в сторону, то это всегда говорит о том, что разговаривать он не хочет. Если общается компания людей, то по их взглядам друг на друга, практически всегда можно определить, какие отношения в этом небольшом коллективе. Если, например, присутствуют «скрытые любовники», то по их взглядам друг на друга можно прочесть об их связи.

– Глаза – зеркало моей души.

– А почему они мутные?

– Так это... Зеркало запотело!

У наших черт лица есть классические особенности, по которым можно прогнозировать характер, успешность, положение в обществе. Считается, что те, кто обладает круглыми лицами, достаточно энергичны, могут с честью выходить из любых положений и затруднений. Обладатели квадратных форм стремятся жить «по правилам», обычно сильны и решительны, пользуются, как противозачаточными сред-

ствами, авторитетом. У кого мордочка вытянута, как у лисы, должны много трудиться, чтобы добиться поставленных целей. Немного о верхней части лица. Считается, что самый хороший лоб, это высокий, выпуклый и овальный – успех на жизненном пути им обеспечен генетически. А вот противоположность – узкий, как проход в сортир в вагоне, и скошенный, как забор от ветра, о хорошем положении в обществе может не мечтать.

Уши сразу навеяли, как тополиный пух, строчку стихотворения – «У наших, ушки на макушке». Лучше всего, когда они традиционно, по бокам прикручены. Считается, что прижатые уши, лучше, чем оттопыренные, вроде как их обладатель большим авторитетом пользуется. Помню, у меня в молодости уши торчали, как локаторы, даже стеснялся этого, но потом как-то сами прижались, не стали так бросаться, как дети снежками, в глаза. У кого уши мясистые, толстые, те и сами обычно склонны к полноте. Недалеко от ушей брови приютились. Если они лохматые и густые, как у Брежнева, тому суждено чаще в начальниках быть. А у кого тонкие, как скальпель, у тех замашки гораздо скромнее, любят тишину и одиночество. Несколько строчек губам посвящу. Когда у человека они тонкие, то с ним надо держать ухо востро, они достаточно целеустремленные, но это часто на окружающих отражается в негативном плане, да просто ни с кем не считаются особо. Лучше всего, когда губы средней полноты, эти люди максимально гармоничны во всех областях жизни.

Полные губы тоже неплохо, но в меру, потому что они делают обладателя простоватым. Сейчас у женщин мода на такие губы, увеличивают все подряд, кому это идет, а кто-то выглядит, смешно и неестественно. Самое красивое то, что естественно и дано тебе природой.

Не все части лица охватил своим вниманием, пусть на меня не обижаются. Хочу на одной важной эмоции немного остановиться – это смех и улыбка. Нужно всеми силами стремиться, чтобы их в жизни было как можно больше. Ведь без них атмосфера радости и счастья просто невысказана. Если работаете в коллективе, где у сотрудников «улыбка не сходит с лица», значит, вам колоссально повезло. Но самое главное, чтобы она была искренней и натуральной, все остальное в зачет не идет. Больше веселья – меньше стрессов и заболеваний, закономерность простая и понятная. Не зря в народе говорят, что смех все излечивает. Если кто-то улыбается, то это начинает передаваться окружающим, работает принцип групповой психотерапии. Поэтому, если увидели чью-то искреннюю улыбку, всегда поддержите ответной реакцией, увидите, как настроение пойдет в гору.

Почему я решил вообще об этой теме вспомнить, потому что время сейчас непутевое. Люди стали меньше общаться вживую, все больше сидят в социальных сетях, на сайтах знакомств и прочих помойках. Это жалкий суррогат живого общения, ведь когда Бог создавал человека, он не мог и подумать, что все может стать так печально. Вот, например, пере-

писывается со знакомым, он пишет одно, а мыслит совсем по-другому, кривит душой. А определить это невозможно при таком виде контакта. Поэтому, больше стремитесь к живому общению, не нужно идти на поводу у электронной революции. Ведь когда видите собеседника, чувствуете и понимаете его мимику, исходящую энергию, можно не просто это адекватно воспринимать и отвечать подобными эмоциями. Вы учитесь, помните фразу «читать человека как книгу», это подразумевает уметь «читать его между строк». Чем больше таких «человеческих книг» осилите, тем большего опыта наберетесь во всех сферах, тем жизнь будет более правильной и гармоничной.

Дизайн окружающих ситуаций

Был у меня в жизни период, когда основательно увлекся довольно сложным тестом, который называется кратко ММРІ. Там очень много вопросов, если конкретно, то 567, и на каждый нужно отвечать да или нет. Время на ответы у тестируемого доходят до двух часов, может утомить основательно, да и над его расшифровкой приходится тоже потрудиться. Зато результаты тестирования не только максимально и глубоко эффективны, но даже удивлять могут. Я не применял его в работе, потому что сложно и времени достаточно требует, но вот всех друзей и знакомых постарался охватить этим психологическим исследованием. Если сказать, что результаты меня изумили, то это будет слабо сказано, иногда просто тарасил, как жеребенок, глаза и разводил руками. Вывод такой – мое бытовое восприятие окружающих людей очень далеко от действительности, можно сказать, что это было реально научное подтверждение. На многих стал смотреть совсем другими глазами, многие моменты их поведения и поступков стали более понятны. В общем, произошла определенная перезагрузка в отношениях, во всяком случае, внутри меня, конечно, внешне все осталось без изменений, людей ведь переделать невозможно.

Вокруг любого человека происходит то же самое, истинная сущность людей скрыта под масками, под которые очень

сложно заглянуть. Применять в повседневной жизни описанный выше тест просто нереально, да сейчас мало кто будет тратить время на его заполнение. Значит надо искать другие пути, с помощью которых лучше разбираться в окружающей реальности. Чем лучше мы будем знать свое окружение, там успешней будет наша жизнь, ведь будет понятней на кого можно положиться, а от кого ждать неприятности. Для того, чтобы понять лучше, что у человека на уме, нужно стараться пристально наблюдать за ним в самых различных ситуациях.

Самая доступная и распространенная для оценки характера человека ситуация, это когда он находится в алкогольном опьянении. А ведь пьют люди очень во многих местах, дома, на работе, на природе, отмечают многочисленные круглые даты, да и просто так, без всякого повода. Эта отравка, уже давно пронизывает своими когтями все наше общество. Но говорить буду не о вреде алкоголя, а что полезного можно почерпнуть с таких посиделок. Когда человек выпьет, то работа его тормозов сразу нарушается, у всех в разной степени. И, если в обычном состоянии, индивид ведет себя строго и почтенно, то под действием зеленого змия, весь этот «правильный налет» часто слетает, и истинная сущность выплывает из тумана. Любой человек наблюдал вокруг себя такие случаи. Очень часто в семьях, когда трезвый муж, то отношения с ним идеальные, а как только выпьет, выходит из под контроля, становится резким, раздражительным, может

и ударить...

В психологии существует, так называемая, «теория айсберга», суть которой заключается в том, что 10% информации находится над «водой», то есть на поверхности, а остальные 90% – под «водой», то есть сведения скрыты, очень похоже на натуральные ледяные глыбы. И вот задача любого человека, если он хочет жить более гармонично, эту подводную часть личности выявлять как можно в большем объеме. Если есть возможность, то что-то можно даже «растопить», улучшить, хотя менять человека сложно. Так вот алкогольное состояние личности – это самая простая раскрутка внутренних, спрятанных от глаз общественности черт характера. Любой человек в этом плане знает примеров больше, чем я, потому что стараюсь избегать места, где пахнет алкоголем. Например, все друзья и коллеги знают кого-то как интеллигентного интеллектуала, а дома, когда выпьет, превращается в подзаборного бродягу. То, что всячески скрывалось, в один миг вылетает, как пробка из бутылки шампанского, наружу.

Будем дальше играть роль детектива. Очень хорошо можно проследить с нужными выводами за человеком, когда он играет в какие-либо игры. Сама игра не имеет большого значения, на нас действует сам процесс игры, во время которой мы часто выплескиваем сдерживаемые эмоции, вот за их характером и нужно следить. Особенно должна настораживать ситуация, когда реакция на игровой момент не соответствует ему. Например, при небольшом проигрыше переживает,

как будто денежной работы лишился и в таком роде. По сути, любая игра – это развлечение и интересно проводимое время и любой нормальный человек будет радоваться самому игровому процессу, в любой ситуации сохранять самообладание, поздравлять соперников с выигрышем. Это нормальная и адекватная реакция и если что-то не укладывается и привычные для всех рамки, то должно вызывать дополнительную настороженность, осторожней быть во всех других случаях с таким игроком.

Очень часто многие проводят время на природе, устраивая компанией пикники. Здесь также многие расслабляются, окружающая обстановка способствует этому, и начинают выявляться черты компаньонов, о которых раньше не подозревал. Во время трудового процесса мы много работаем мозгом, а на свежем воздухе ум расслабляется, многие проблемы как бы растворяются. Влияет на это окружающая обстановка, воздух, пение птиц, стрекотание кузнечиков... Такая релаксация меняет и тему разговоров, люди становятся более открытыми, начинают говорить такое, что от них никогда не слышали во время работы, начинают больше рассуждать о жизни, о своих домашних проблемах. Одним словом, человек максимально раскрывается, и восприятие его личности может меняться как в лучшую, так и худшую сторону. Поэтому, если хотите лучше разобраться в вопросе «кто есть кто?» в вашем коллективе, то не избегайте подобных вылазок и даже становитесь их инициатором.

Хороший способ разобраться лучше с собеседником, это обсуждать с ним других людей, которых оба знаете. Если он обо всех высказывается с негативным подтекстом, все у него виноваты в разных ситуациях и только он один на высоте, тут тоже наострите свои уши, как собака на охоте и будьте с таким в дальнейшем осторожнее. Ведь он может и вас костерить точно также в любой компании. Таким всегда поменьше рассказывайте о себе. Если ваш знакомый вдруг разбогател, получил значительное продвижение по службе и, после этого его поведение резко поменялось, как погода в калининградской области, в худшую сторону, стал пренебрежительно и унизительно относиться к окружающим и в таком плане. Значит, открылось «второе дно», постарайтесь разорвать с таким деятелем отношения, с такими нам не по пути.

В детективах, чтобы найти быстрее преступника, за подозреваемыми часто устраивают наружное наблюдение. Вот и вы поступайте таким же образом, только у вас задачи другие, жизнь себе улучшить. О многом говорит поведение человека в стрессовых ситуациях, это как лакмусовая бумажка. Следите, как он из них выходит, это говорит об уровне его надежности, можно ли рассчитывать в случаи чего... Различные перемены в жизни тоже отражаются на нас по-разному, должны быть в норме адекватными происходящему. Иногда можно задавать человеку открытые и принципиальные вопросы, ответы на них тоже приобщайте к «личному делу» друга или собеседника. По большому счету, все, что про-

исходит вокруг, любая ситуация, может являться источником для интерпретации всего круга вашего общения. Только этим надо заниматься, «набивать руку», мне кажется, что это еще интересно и познавательно. Это не просто потраченное время, духовные проценты на ваш внутренний капитал Всевышний начислит без задержек, в отличие от некоторых банков и качество жизни перейдет на новый, повышенный уровень!

Азбука альтруизма

Прокуроры – это яркий пример альтруизма. Всегда просят побольше, и ведь не для себя же просят...

Чтобы лучше въехать, как на самокате в прохожего, в тему, вначале хорошая притча.

Человек шёл по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошёл ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звёзды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке – миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

– Зачем ты бросаешь эти морские звёзды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

– Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнётся отлив, то погибнут, – ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

– Но это же просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звёзд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил её в море и сказал:

– Нет, мои попытки изменяют очень много... для этой звезды.

Тогда человек тоже поднял звезду и бросил её в море. Потом ещё одну...

К ночи на пляже было множество людей, каждый из которых поднимал и бросал в море звезду. И когда встало солнце, на пляже не осталось ни одной спасённой души.

Люблю писать на темы, яркие примеры которых видел в своей жизни, принимал какое-то посильное участие. Когда я работал, то периодически приходилось лечить одиноких людей, которые были не в состоянии покинуть свой дом, а родственников не было. Таких, к сожалению, достаточно количество в любом городе. Иногда, посещая их, приходилось сталкиваться с социальными работниками, которые вели за ними уход. Ходили в магазин, готовили еду и другая помощь, по необходимости. Работа у них не простая, мягко говоря, но выполняли они ее всегда четко и ответственно. Понятно, что они получают за это зарплату, в данных примерах, альтруизм – это помощь государства. Но обратил внимание на одну деталь, все эти помощники делали свое дело не механически, а помощь как бы шла у них изнутри, это было их сутью, у меня было такое чувство, когда наблюдал за их деятельностью, что они могли бы даже бесплатно все делать. Про таких говорят «человек на своем месте», в таких местах только такие люди и должны работать.

Надо же не забыть и определение дать рассматриваемому явлению. Альтруист – это человек, который действует в интересах других людей или общества в целом, без ожида-

ния получения выгоды или вознаграждения. Помогая другим людям и улучшая тем самым жизнь в обществе, он тратит, как деньги на шопинге, свое время или имеющиеся ресурсы. Самое главное в этом процессе нужно подчеркнуть тот фактор, что помощь другим не подразумевает личной выгоды или пользы. Все идет как бы изнутри, из души, при этом внутренний мир как бы расцветает, становится более светлым. Ведь все хорошее имеет только такие цвета. Альтруист при необходимости обязательно поможет в самых различных ситуациях друзьям, близким, соседям, может даже совсем незнакомым людям. На него всегда можно положиться и попросить о любой помощи. Хорошо, когда рядом соседи такие живут, я в этом плане Богом не обижен.

У альтруизма есть различные виды, в нем могут многие искать свою выгоду, но эти разновидности не буду рассматривать. К классическому бескорыстию это не имеет отношения. Суть этого явления в том, что все должно идти из души, из ее глубин, это суть человека. Приведу пример. Недавно слышал про одного миллиардера, который буквально все заработанное отдавал на благотворительность, на помощь другим людям, это были огромные деньги. Когда он отошел от дел, то жил в каком-то приюте, у него фактически ничего для себя не осталось. Я бы так точно не смог, да и большинство людей тоже. Это альтруизм на практике, высшей пробы. Наверное, каждого человека можно оценить по критерию его человеколюбия. Если любой спросит самого себя, сколько в

нем содержится процентов этого одного из самых присущих только человеку качеств бескорыстия, то может прийти к самым неожиданным выводам...

Примеры классического альтруизма есть в литературе, вспоминается Максим Горький и его «Старуха Изергиль». Там был очень положительный герой Данко, который пытался вывести людей из леса, а они обвиняли его во всех смертных грехах. Понимая, что кроме него никто помочь не сможет, он вырвал свое сердце из груди, поднял высоко над головой и пошел вперед, освещая путь. Сердце пылало ярче, чем само солнце. Это был настоящий факел любви к людям, он вывел людей из леса, взглянул на свободную землю – и умер. Понятно, что тут присутствуют элементы фантастики, но на такие подвиги способны единицы людей. Основная людская масса озабочена только своим благополучием и градус альтруизма в мире становится все меньше и меньше. А должно быть наоборот, потому что люди обладают самым развитым мозгом в животном мире, но мысли направлены не на бескорыстную помощь друг другу, а на постоянные войны и конфликты.

Иногда люди совершают альтруистические поступки не только, чтобы помочь другим людям, но им самим их действия приятны и приносят удовлетворение. Также они удовлетворяют свою потребность чувствовать себя хорошими людьми, повышая этим свою самооценку, любят слушать одобрение окружающих за свои поступки. Тут просматрива-

ется эгоистический налет, но куда деваться, личные потребности еще никто не отменял. У альтруизма много положительных эффектов для окружающей среды. Укрепляются социальные связи, растет доверие и взаимопонимание с окружающими людьми. Человеколюбие всегда снижает уровень стресса, отменно действует на настроение, способствует психическому здоровью. У тех, кто постоянно делает добрые дела, появляется смысл в жизни и даже не надо его специально искать, а этот вопрос актуален для очень многих. Люди, у которых «альтруизм в крови» более счастливы и в их жизни больше гармонии и удовлетворенности. Самое главное в бескорыстии и человечности, что это сильно помогает нуждающимся в этом людям, улучшает качество их жизни и благополучие.

Стараюсь так хорошо расписать положительные качества альтруизма не просто так, для красного словца, очень хочется, чтобы как можно больше людей вступали в ряды этого прекрасного во всех отношениях течения. Чем больше будет альтруистов, тем здоровее будет общество, если каждый внесет посильную лепту в доброту и бескорыстие, то душевная теплота, которая нас окружает, значительно повысит свою градус. Так вписался в тему, что самому немедленно захотелось совершить что-нибудь доброе, пойду соседей угощу чем-нибудь вкусным...

Волка ноги кормят

Это одна из моих любимых поговорок, а раз так, то решил посвятить ей, как песню возлюбленной, целую главу. Такая благосклонность к обычной с виду фразе объясняется тем, что постоянно в своей жизни ее использую по назначению. Немного примеров. Иногда иду в магазин, купить определенный набор продуктов, все купил, а чего-то одного нигде нет. Ну, я в таких вопросах бываю упертый, как осел-параноик, начинаю все ближайшие магазины обследовать, как собака, которая свою территорию метит. И вот, когда уже хочу прекратить поиски, в одной из торговых точек обнаруживаю то, что было нужно. Сразу начинаю удовлетворенно сопеть, как щенок, до отказа налакавшийся теплого молока, хвалю себя за настойчивость и мысленно ласково произношу поговорку, что в самом начале красуется, как невеста на выданье.

Вспоминаю еще, как на первом курсе института повезли нас виноград собирать, так раньше было принято. Студенты обычно ленивые, но я попал в такую группу, что там у всех активность зашкаливала, как будто у всех в роду были стахановцы. Но, деваться было некуда, пришлось работать наравне со всеми, чтобы не стать фигурантом пословицы «в семье не без урода». На самом деле, трудиться не боюсь, и активность была вознаграждена, все заработали очень неплохие, по тем временам, деньги. Это была как приличная зарплата,

и был этим горд, как тренер завоевавшей чемпионство футбольной команды. Тут тоже прямая связь – хорошо побегал с ведрами винограда и результат позитивный.

У меня своих примеров полно, но освещу еще один, который попался в мои мысленные силки. Был период во врачебной деятельности, когда обслуживал больных на дому. Делал массаж, мануальную терапию, блокады, в общем, что показано было. Это было типа частной практики с денежным поощрением. Добился определенных успехов, то есть эффект всегда от лечения был только положительным. Тут опять связь с пословицей самая прямая, чем больше больных обслужил, тем больше заработал. Этот пример последним привел еще и потому, что аналогию интересную провел. Занимался мануальной терапией и лечил физическое тело человека, а сейчас упражняюсь в ментальной терапии и лечу духовную сущность читателя. Вот так в жизни бывает, специалист на все руки...

– А правда, что волка ноги кормят?

– Правда, но больно, ешь и орёшь!

Ладно, вернусь к нашим волкам. Чувствую, что присосался к теме основательно, как оголодавший вампир к шее жертвы. Когда в жизни чаще всего вспоминают эту пословицу? Когда работник мало инициативен, местами ленив, трудоспособность низкая, как вырез на груди женщины, не очень расторопен и в таком плане. А выбранная, как комбинация цифр в лотерею, им профессия подразумевает достаточную

активность, без нее, как в другой поговорке «без труда, не выловишь рыбку из труда». Это утверждение из той же оперы. Пример таких профессий – журналисты, страховые агенты, юристы, таксисты, копирайтеры, ну и другие похожие работники. Чтобы добиться успеха и хорошо зарабатывать, у них постоянно должно быть, как «шило в заднице», постоянно крутиться, как в вальсе, что-то искать постоянно, чтобы денег не только «на хлеб и воду хватало». Тут к ситуации еще добавлю похожую, как сиамский близнец, поговорку – «Как потопаешь, так и полопаешь». Ой, что со мной, еще одна поговорка в масть в моей голове высветила, и тоже яркая, как освещенный ринг во Дворце спорта на чемпионате мира. Вот она – "Хочешь жить – умей вертеться". Вот это улов похожих по смыслу поговорок, больше не буду их вспоминать, а то мои «волки могут обидеться».

Весь мир сейчас сходит с ума, потому что заточен, как скальпель хирурга, на материальную составляющую. Про душу люди вспоминают все реже и реже, у многих она даже растворилась, как жир в чистящем средстве. Есть такой Олимпийский девиз – «Быстрее, выше, сильнее», а теперь он больше к быту людей подходит. Больше денег, круче автомобиль, выше дом... вот в такое время живем. Но не будем всех «грести под одну гребенку». Человек может трудиться на должности, которая подразумевает повышенную активность, иначе хороших денег не заработаешь. А он работает в свое удовольствие, без излишнего напряжения, все вокруг,

как с ума сходят, крутятся, как мангуст в течке, и его постоянно подначивают, иногда волками пугают, типа «волка ноги кормят». Но ему и так комфортно и хорошо. Да, он меньше получает, не так богато живет, но ему это особо и не надо. Да, он нужного успеха не добьется, но для него это не главное, он не сходит с ума по материальному, потому что понимает, что духовная жизнь важнее, вот сейчас встану и ему поаплодирую, как артисту после спектакля, хотя персонаж и вымышленный, но такие, уверен, есть!

Настоящий волк, чтобы прокормиться, иногда за сутки пробегает, как марафонец, десятки километров. В человеческой стае это означает, что те, кто более активно, плодотворно и настойчиво работают, стремятся к поставленным на кон целям, несомненно, будут вознаграждены за свои усилия. Связь тут простая и понятная, чем больше работаешь, прилагаешь усилия, тем больше и получишь. Тут речь идет не только о материальном достатке, кто-то усердствует для получения каких-то привилегий, новых возможностей, пробивается всеми путями во власть, стремится руководить, командовать, чувствовать себя, как царь на троне. В этих случаях «волчья поговорка» тоже волне подойдет.

Похожие пословицы есть в культурах различных стран и смысл там не всегда одинаковый, ведь волк – это хищник, а этим все сказано. Но в России, у этой поговорки положительное значение, волк это символ успеха, умения себя обеспечивать на достаточном уровне, быть независимым, целе-

устремленным и самодостаточным. Если вы обладаете такими качествами, стремитесь их развивать, как бицепсы гантелями, то смело берите в помощники поговорку «Волка ноги кормят», можно ее даже распечатать и повесить на видном месте, например, холодильнике. Можно даже фотографию волка распечатать и на виду держать, это вспомогательные механизмы, для дополнительного воздействия на подсознание. Чаще поговорку повторяйте, особенно в те моменты, когда чего-то достигли своими усилиями или добились, а этими словами будете дополнительно фиксировать успех и стимулировать, как эрогенные зоны, на дальнейшие подвиги и плодотворную деятельность.

Лечение мыслью

У В. Высоцкого есть такая фраза в одной из песен – «Бомбардируем мы ядра протонами», так вот, по аналогии в нашей голове происходят похожие, как сиамские близнецы, процессы. Сознание и подсознание постоянно подвергаются мысленной бомбардировке и, "нет им проклятым конца и края», конечно, это не так, мысли просто бывают хорошие и плохие, возвышенные и не очень. В общем, на любой вкус и цвет. Это часть природы любого человека, поставить какую-то заслонку перед потоком мыслей невозможно, если кто устал от своих дум и фантазий, то есть только два выхода – или отрубить голову или заняться медитацией. Но мысли не только надоедают или мешают, их можно использовать как лечебное средство против любых болезней, причем достаточно эффективно.

Сначала на простых, как устройство засова, и понятных, как дважды два четыре, примерах покажу, что не просто «сотрясаю воздух», а мысли реально на нас воздействуют физиологически. Сначала всем известный феномен, представим, что у вас в руках долька абхазского лимона, приятно пахнущая и вы ее без удобрения сахаром, отправляете, как покойника в печь крематория, в рот. Если хорошо все это вообразили, то слюна не просто потечет, а польется, как вода из кастрюли, некоторые даже запах ощутят, если насморком

не страдают. Почему выбрал «абхазскую дольку», да просто они мне больше других сортов нравятся.

Далее поплыли, про аутогенную тренировку все слышали. Если мимо кого-то эта информация прошмыгнула мимо, как бешеная собака, то в двух словах смысл в том, что нужно вызывать тепло и чувство тяжести в конечностях и других частях тела. Так вот, представляем в расслабленном, как после пьянки, состоянии представляем, что наша рука теплая, можно даже вообразить, что на нее солнце свети или в теплой воде, находимся. Ну, это кому просто так сложно тепло вызывать. В общем, эффект будет однозначно – рука действительно потеплеет. Вот вам пример мысленного воздействия.

Еще один добавлю, этот мне особенно нравится, потому что приходилось применять в жизни, в лечении больных и знаю, что это стопроцентно работает. Называется эффект плацебо, сложностей тоже никаких для понимания. Одной группе больных дается лекарственный препарат с определенными свойствами, такой же группе сообщается, что получают тот же препарат, но на самом деле там «пустышка», нейтральная таблетка. А в результате получается, что эффект от воздействия в обеих группах одинаковый. Лечебный эффект в данном случае будет основан на убежденности самих пациентов в эффективности препарата. Это самое главное. Любой препарат, отлично разрекламированный, будет оказывать действие, которое сулила реклама. Многие мето-

ды так называемых народных целителей, являются в своей основе не чем иным, как эффектом плацебо. Вот такие мы внушаемые, обмануть ничего не стоит, если это сделано на должном уровне. Тема тоже интересная, но сейчас моя задача только показать, насколько может быть интенсивным воздействие мысли на организм

Любая болезнь сначала поселяется в психике и только потом утверждается в теле. Она может проявляться на физическом уровне далеко не сразу, проходит определенное время. Пока она на психическом уровне, о ней ничего не слышно, пока она не разовьется, и не появятся симптомы в теле. Известно, что примерно семьдесят процентов заболеваний имеют своей причиной психологические истоки. Зная, что с помощью мысли можно воздействовать на тело в мире давно разрабатываются методики такого лечения. Так один доктор в Калифорнии успешно лечил онкологических больных путем воображения. Это было одно из первых исследований в этом направлении. Он делал следующее: предлагал пациенту расслабиться, например, при раке гортани, и представить, что вся энергия течет в гортань и охватывает опухоль. Так, как будто со всех сторон налетели стрелы и атакуют опухоль в горле. У части больных через четыре – шесть недель опухоль бесследно исчезала. А ведь это считалось неизлечимым! Значит мысль и здесь работает!

Был еще доктор Симонтон, который внушал пациентам, что они должны воображать белые тельца крови своего ор-

ганизма, в виде сил добра, которые атаковали и побеждали черные раковые клетки. Имаготерапию, то есть лечение образами, широко использовали и другие врачи по всему миру, с различными результатами. Были случаи полного излечения от заболеваний, частичного улучшения, у некоторых больных особых улучшений не наступало. Так бывает и при других видах терапии, но в лечении с помощью силы мысли, многое зависит от способности больных вызывать в сознании яркие, впечатляющие образы, а она у всех людей неодинакова. Следовательно, и степень воздействия таких эмоций тоже различна.

Если кто-то хочет бороться со своими недугами силой мысли, то должен, прежде всего, научиться мыслить позитивно, потому что все негативные мысли притягивают не только различные неблагоприятные ситуации, но и болезни. Любые мысли проникают в подсознание и в зависимости от характера этих сигналов, оно выбирает программы, соответственно общему настрою. Если ваш душевный настрой, все мысли, направлены в сторону полного выздоровления от чего бы ни было, то и подсознание будет активно поддерживаться этой позиции, беря на себя бразды правления по пути выздоровления. Помните фразу – «Вера города берет», это мощная сила и может помочь восстановить здоровье от любых заболеваний, даже считающиеся неизлечимыми.

Теперь хочу остановиться на самом главном, почему решил вообще затронуть эту тему. То, что метод работает и по-

может справиться даже с онкологией, у меня не вызывает никаких сомнений. Методика эффективная, доступная и бесплатная, но есть одно существенное препятствие для ее эффективного применения. Наша природная лень. Мы не хотим собой вплотную заниматься, трудиться, ведь проще выпить таблетку и ничего больше не делать. Конечно, я немного утрирую, самую суть хочу осветить. Недавно где-то в интернете случайно прочитал – одна женщина обращается к врачу и просит ей помочь в следующем. У нее целлюлит, назначили какие-то гимнастики, процедуры и что-то еще, чем нужно заниматься. И вот она говорит, что ей сложно этим заниматься, то ли нет времени или желания, в общем, просит что-нибудь «полегче и попроще». Получается, что она хочет поправиться, не прикладывая к этому практически никаких усилий. А так не бывает! Болезнь мы зарабатывали годами неправильного образа жизни, а хотим с минимальными усилиями выправить положение.

Лечение мыслью требует достаточно упорства и усилий, без этого дело с мертвой точки не сдвинется. Нужно развивать силу воображения, самое главное безоговорочно верить в успех. Чем сложнее у вас заболевание, тем больше и чаще нужно на нем сосредотачиваться. Описано много случаев полного излечения больных, которым медицина уже не могла помочь. Уверен, что для своего выздоровления они «трудились мысленно не покладая рук». Здоровье, это мощный стимул, к которому каждому нужно стремиться. А наша

мысль, это действенное средство на этом пути...

Лечение мыслью

У В. Высоцкого есть такая фраза в одной из песен – «Бомбардируем мы ядра протонами», так вот, по аналогии в нашей голове происходят похожие, как сиамские близнецы, процессы. Сознание и подсознание постоянно подвергаются мысленной бомбардировке и, "нет им проклятым конца и края», конечно, это не так, мысли просто бывают хорошие и плохие, возвышенные и не очень. В общем, на любой вкус и цвет. Это часть природы любого человека, поставить какую-то заслонку перед потоком мыслей невозможно, если кто устал от своих дум и фантазий, то есть только два выхода – или отрубить голову или заняться медитацией. Но мысли не только надоедают или мешают, их можно использовать как лечебное средство против любых болезней, причем достаточно эффективно.

Сначала на простых, как устройство засова, и понятных, как дважды два четыре, примерах покажу, что не просто «сотрясаю воздух», а мысли реально на нас воздействуют физиологически. Сначала всем известный феномен, представим, что у вас в руках долька абхазского лимона, приятно пахнущая и вы ее без удобрения сахаром, отправляете, как покойника в печь крематория, в рот. Если хорошо все это вообразили, то слюна не просто потечет, а польется, как вода из кастрюли, некоторые даже запах ощутят, если насморком

не страдают. Почему выбрал «абхазскую дольку», да просто они мне больше других сортов нравятся.

Далее поплыли, про аутогенную тренировку все слышали. Если мимо кого-то эта информация прошмыгнула мимо, как бешеная собака, то в двух словах смысл в том, что нужно вызывать тепло и чувство тяжести в конечностях и других частях тела. Так вот, представляем в расслабленном, как после пьянки, состоянии представляем, что наша рука теплая, можно даже вообразить, что на нее солнце свети или в теплой воде, находимся. Ну, это кому просто так сложно тепло вызывать. В общем, эффект будет однозначно – рука действительно потеплеет. Вот вам пример мысленного воздействия.

Еще один добавлю, этот мне особенно нравится, потому что приходилось применять в жизни, в лечении больных и знаю, что это стопроцентно работает. Называется эффект плацебо, сложностей тоже никаких для понимания. Одной группе больных дается лекарственный препарат с определенными свойствами, такой же группе сообщается, что получают тот же препарат, но на самом деле там «пустышка», нейтральная таблетка. А в результате получается, что эффект от воздействия в обеих группах одинаковый. Лечебный эффект в данном случае будет основан на убежденности самих пациентов в эффективности препарата. Это самое главное. Любой препарат, отлично разрекламированный, будет оказывать действие, которое сулила реклама. Многие мето-

ды так называемых народных целителей, являются в своей основе не чем иным, как эффектом плацебо. Вот такие мы внушаемые, обмануть ничего не стоит, если это сделано на должном уровне. Тема тоже интересная, но сейчас моя задача только показать, насколько может быть интенсивным воздействие мысли на организм

Любая болезнь сначала поселяется в психике и только потом утверждается в теле. Она может проявляться на физическом уровне далеко не сразу, проходит определенное время. Пока она на психическом уровне, о ней ничего не слышно, пока она не разовьется, и не появятся симптомы в теле. Известно, что примерно семьдесят процентов заболеваний имеют своей причиной психологические истоки. Зная, что с помощью мысли можно воздействовать на тело в мире давно разрабатываются методики такого лечения. Так один доктор в Калифорнии успешно лечил онкологических больных путем воображения. Это было одно из первых исследований в этом направлении. Он делал следующее: предлагал пациенту расслабиться, например, при раке гортани, и представить, что вся энергия течет в гортань и охватывает опухоль. Так, как будто со всех сторон налетели стрелы и атакуют опухоль в горле. У части больных через четыре – шесть недель опухоль бесследно исчезала. А ведь это считалось неизлечимым! Значит мысль и здесь работает!

Был еще доктор Симонтон, который внушал пациентам, что они должны воображать белые тельца крови своего ор-

ганизма, в виде сил добра, которые атаковали и побеждали черные раковые клетки. Имаготерапию, то есть лечение образами, широко использовали и другие врачи по всему миру, с различными результатами. Были случаи полного излечения от заболеваний, частичного улучшения, у некоторых больных особых улучшений не наступало. Так бывает и при других видах терапии, но в лечении с помощью силы мысли, многое зависит от способности больных вызывать в сознании яркие, впечатляющие образы, а она у всех людей неодинакова. Следовательно, и степень воздействия таких эмоций тоже различна.

Если кто-то хочет бороться со своими недугами силой мысли, то должен, прежде всего, научиться мыслить позитивно, потому что все негативные мысли притягивают не только различные неблагоприятные ситуации, но и болезни. Любые мысли проникают в подсознание и в зависимости от характера этих сигналов, оно выбирает программы, соответственно общему настрою. Если ваш душевный настрой, все мысли, направлены в сторону полного выздоровления от чего бы ни было, то и подсознание будет активно поддерживаться этой позиции, беря на себя бразды правления по пути выздоровления. Помните фразу – «Вера города берет», это мощная сила и может помочь восстановить здоровье от любых заболеваний, даже считающиеся неизлечимыми.

Теперь хочу остановиться на самом главном, почему решил вообще затронуть эту тему. То, что метод работает и по-

может справиться даже с онкологией, у меня не вызывает никаких сомнений. Методика эффективная, доступная и бесплатная, но есть одно существенное препятствие для ее эффективного применения. Наша природная лень. Мы не хотим собой вплотную заниматься, трудиться, ведь проще выпить таблетку и ничего больше не делать. Конечно, я немного утрирую, самую суть хочу осветить. Недавно где-то в интернете случайно прочитал – одна женщина обращается к врачу и просит ей помочь в следующем. У нее целлюлит, назначили какие-то гимнастики, процедуры и что-то еще, чем нужно заниматься. И вот она говорит, что ей сложно этим заниматься, то ли нет времени или желания, в общем, просит что-нибудь «полегче и попроще». Получается, что она хочет поправиться, не прикладывая к этому практически никаких усилий. А так не бывает! Болезнь мы зарабатывали годами неправильного образа жизни, а хотим с минимальными усилиями выправить положение.

Лечение мыслью требует достаточно упорства и усилий, без этого дело с мертвой точки не сдвинется. Нужно развивать силу воображения, самое главное безоговорочно верить в успех. Чем сложнее у вас заболевание, тем больше и чаще нужно на нем сосредотачиваться. Описано много случаев полного излечения больных, которым медицина уже не могла помочь. Уверен, что для своего выздоровления они «трудились мысленно не покладая рук». Здоровье, это мощный стимул, к которому каждому нужно стремиться. А наша

мысль, это действенное средство на этом пути...

Вера в авторитет

Погода у меня в голове непредсказуема, как курс рубля на валютной бирже, сам не знаю каких метеоусловий ждать в следующий момент. Оно и неплохо, потому что в перемещении мыслей есть какая-то интрига, загадка, которые надо разгадывать. Вот и сейчас, роза ветров весело задула в направлении жизненных авторитетов, почему выбрала это направление, непонятно, ведь последнее время меня сложно чем-то удивить, в общем, авторитетов особо не признаю ни в какой области. Могу даже на примере объяснить, почему это происходит. В мире нет ничего постоянного, в том числе и в мнениях по любым, самым простым на первый взгляд, вопросам. Например, очень авторитетные ученые сегодня пишут, что шоколад есть вредно. Через несколько лет эта точка зрения опровергается и на сцену выплывает, как солнце из-за туч, теория об огромной пользе шоколада. Все это также высказано авторитетными людьми. На месте популярной сладости может быть и кофе и что угодно. Встречал такое несоответствие много раз, особенно в медицине, а ведь вся эта чехарда напрямую влияет на наше здоровье. Есть такая фраза «мнения ученых разделились», это для разных областей справедливое утверждение. А если оно так часто разделяется, как стая волков перед охотой, может, вообще нет смысла во что-то основательно верить, тем более множеству

публикаций «авторитетных изданий».

Хочу предложить вниманию читателя довольно мудрую притчу.

Один буддийский мастер прочел ученикам прекрасный текст, который растрогал всех.

Ученики сразу же спросили:

– Кто написал его?

– Если я скажу, что это Будда, вы будете благоговеть перед текстом, возлагать каждое утро на него цветы и отдавать поклоны. Если я скажу, что этот текст написал патриарх, вы будете испытывать большое почтение, но уже не будете преклоняться перед ним так, как перед текстом Будды. Если я скажу, что автором был монах, вы, пожалуй, растеряетесь. А если узнаете, что текст написал наш повар, вы просто посмеётесь, – ответил учитель.

Сказано удивительно точно, в самую «десятку». А ведь большинство населения так и воспринимают любую информацию, для них большее значение имеет не смысл сказанного, а кто это говорит, какой у него авторитет в обществе. Если вещает «свои мысли» важная персона, даже заведомую чушь, то все будут охать, как роженица, и ахать, как героиня в водевиле, поднимать большой палец вверх, делая рукой поступательные движения, как при интимной близости. А если человек никому не известен, но выдвигает весьма умные мысли и предложения, то многие будут кривиться, как при виде слизняка в своей тарелке, удивленно пожимать плеча-

ми, типа выражая недоумение тем, что услышали. Думаю, что все знают, что такое рабство, так вот поклонения и создание авторитетов, это оно и есть и, причем довольно гнусное, потому что затрагивает душевную зону человека.

Когда рождалась из мук советская власть, то был издан первый букварь для взрослых. Так как идеология в те времена пронизывала практически все, то там была размещена фраза "Мы не рабы, рабы не мы", вот с этого утверждения началась борьба с массовой неграмотностью. А каким образом сейчас бороться с духовным рабством? Тут уже букварь специальный не поможет, опора на призрачные авторитеты довольно хрупкая, может разломаться в любой момент. Тем, кто действительно заботится о своей душе, нужна свобода и любовь, а создавать из себя или из кого угодно авторитетов, это тупиковый путь, погоня за призрачным. Вешать на кого-либо ордена и медали особой значимости нельзя, все помнят, как люди смеялись над наградами Брежнева, идите только своим путем, ведь мы все едины в этом мире.

«Авторитет – это такое качество человека, когда его очень уважают окружающие люди за его дела, познания, жизненный опыт и т.д. Авторитетом называют человека, который пользуется уважением и признанием других людей и имеет на них влияние» – это определение из Толкового словаря русского языка. Обращаю особое внимание на заключительную часть этого определения, там указывается, что авторитет оказывает влияние на людей. На самом деле так и проис-

ходит и от того, какой уровень личностей, которым поклоняются, зависит и развитие общества, в котором мы находимся. Многие, так называемые лидеры, понимают эти механизмы и делают все возможное, чтобы оставаться на пьедестале как можно дольше, снять как можно больше сливок. Вспомните выборы в органы власти, во всех странах практически одно и то же, идет непримиримая борьба за свое кресло, причем начинается задолго до наступающей даты. Не хочу на этом много останавливаться, люди и так понимают изменчивость этих процессов.

Каждый из нас встречает на своем пути людей, у которых можно и необходимо чему-то нужному научиться. Они прошли определенный жизненный путь, имеют багаж знаний, опыта, навыков, компетенции во многих вопросах. Вот у таких можно и нужно учиться, чтобы не делать ошибок, учиться новому, стремиться обогнать в каких-то вопросах своего наставника. Это нормальный, жизненный процесс, направляющий многих на истинный путь развития. Это авторитеты, которые рядом с нами, а не «там за облаками», их надо искать и набираться ума, разума. Это может быть сосед, коллега по работе или по гаражному кооперативу, вы должны чувствовать созвучность с таким человеком, чаще встречаться, дружить, общаться, в общем, напитываться лучшими человеческими навыками и качествами.

Будет отлично, если ваш авторитетный наставник будет не просто практик, но и развит духовно, это вообще идеальный

вариант. Ведь у таких можно черпать пригоршнями знания, которые помогают всестороннему развитию личности, раскрытию, как бутонов цветка, своих скрытых возможностей и резервов. Никогда не пренебрегайте своим духовным развитием и, если есть возможность, то подпитывайтесь этими знаниями от конкретных людей. Если такие не встречаются на пути, то есть литература по любым вопросам, и можно двигаться в этом направлении самостоятельно. Пусть в вас как можно чаще звучат слова – любовь, счастье, доброта, альтруизм и подобные... И, внутренняя духовная свобода станет не пустым звуком, а прекрасной мелодией на вашем жизненном пути...

Малыш интересуется у отца, как он появился в их семье

...

– Мы с мамой нашли тебя в капусте, – уверенно отвечает отец.

– А мама говорит, что меня принес залетный орел?!

Отец теряется, но желая сохранить авторитет, добавляет:

– Орлу было тяжело, поэтому он не донес и бросил тебя в капусте ...

Авторитет сохранять не надо, это не банковский вклад, он или есть, или его нет. Его невозможно одеть на себя, как одежду, но надо стараться вести себя достойно в любых ситуациях, тогда это будет вызывать уважение и желание быть похожим. Если вы родитель, то у вас обязательно должна быть

система ценностей. Помните – «Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха, что такое «хорошо и что такое «плохо». Всегда делайте нужный акцент на этих понятиях, это важно для правильного развития ребенка. Взрослые родители всегда будут для своих детей авторитетом, уважайте малышей, и они будут уважать вас и стараться быть похожими. Я специально немного затронул «детскую тему», потому что она дает возможность каждому человеку почувствовать, что такое авторитет. Всегда старайтесь быть достойными звания Человека и ваш престиж, и пример для подражания будут расти, как на дрожжах...

Дозировка времени общения

Представим двух закадычных друзей, которые дружат много лет, их отношения прошли «огонь, воду и медные трубы». Все отлично, регулярно общаются, очно и по телефону, иногда вместе выезжают на природу. В общем, дружеская идиллия и их можно даже награждать в Кремлевском дворце медалью «За долгую дружбу». Развиваем дальше события, возникла ситуация, что им нужно какое-то время пожить вместе, например, один делает ремонт и попросил на это время его приютить, как бездомную собаку. Его друг радостно согласился и немедленно привел его к своей «домашней присяге», как новобранца в армии. Начали жить вместе, довольные случаем больше быть вдвоем, общаться и радоваться жизни. Но ремонт несколько затянулся, как шнурок ботинка, такое часто бывает. И вот, как ни странно может показаться, близких друзей начинает тяготить совместное проживание. Один привык вставать рано, как петух, а другой любит понежиться в постели, как объевшаяся мышами кошка. Когда вместе едят, один делает это аккуратно и чинно, а другой набивает рот, как подушку перьями, да еще в телефон постоянно отвлекается, как шалун на уроке. Один привык сразу мыть посуду, а другой не спешит с этим процессом... Можно и дальше продолжать, но и так понятно, что одно дело общаться периодически и совсем другое, когда постоянно

крутятся, как юла, друг у друга под ногами.

Помните слова песни – «Крутится вертится шар голубой, Крутится вертится над головой...» Когда над кубышкой вертится, это еще пол беды, а когда постоянно перед твоим носом «так мелькает, так и мелькает», то это уже настоящая беда. Конечно, может я немного преувеличиваю, но совсем чуть-чуть. Вот когда поживешь вот так с человеком бок о бок, а еще если люди разные в быту, то любая дружба может дать трещину, захочется как можно быстрее войти в прежнее русло, общаться в старом варианте. А теперь представим, что супруги много лет живут вместе, ведь не зря считается, что быт убивает любовь, начинает вызывать, как резкий запах чихание, размолвки. Я в жизни наблюдал пары, у которых внешне все было идеально и гармонично, но при ближайшем рассмотрении было видно, что один партнер постоянно себя в чем-то подавляет, чтобы не возникало постоянных разногласий. Из-за этого внешне в отношениях пары все отлично, но когда идет подавление эмоций, то это может и к болезням привести.

Когда люди любят друг друга, то вполне естественно желание как можно дольше быть вместе, общаться, ходить на различные мероприятия, выкраивать максимальное количество времени на этот процесс. Но современная жизнь, заботы, постоянная нехватка, как воздуха астматика, времени, приводят к тому, что супругам все чаще хочется побыть хоть немного в одиночестве, отдохнуть от постоянных раздражи-

телей, побыть наедине со своими мыслями. И тут могут возникать конфликты, например, муж хочет побыть один, а жена срочно хочется общаться, или наоборот. Чтобы не возникали обиды на пустом месте, и ощущения как бы своей ненужности, этот момент оба супруга должны хорошо понимать и всегда идти навстречу желаниям супруга. Никаких обид в этом плане не должно быть, человек так устроен, бывает, что нужен просто отдых от всех и от всего...

Еще один важный момент. Когда супруги проводят время вместе, то проводить его нужно с максимальной отдачей, качественно. Что это значит? Например, вдвоем смотрите телевизор, но один из супругов уткнулся попутно в телефон и даже не замечает, что происходит вокруг, другой внутренне обижается на такое поведение. Может высказать обиду, а может внутри себя сложить на полочку, где покоятся подобные ситуации. Постепенно этот негатив будет внутри накапливаться, пока не прорвется наружу, возможно даже скандалом. Чтобы таких моментов не возникало, нужно всегда помнить, что вас двое, а это накладывает определенные тонкости в поведении. В приведенном примере, если смотрите фильм, то нужно сидеть рядом, взявшись за руки, попутно обмениваться комментариями от просмотра, от такого времяпровождения отношения только укрепляются, как фундамент бетоном.

Жена жалуется мужу:

– Почему всегда все не так, как я хочу?

– А чего ты хочешь?

– Ну, я не знаю...

Получается просто парадокс – человек сам не знает, чего он хочет. Если так происходит, то супруг и подавно не будет знать, что надо делать для того, чтобы отношения были гармоничными. Для начала нужно научиться дозировать то оптимальное время, когда вы вместе. Представим двигатель автомобиля. Для успешной работы в него заливают моторное масло, и существуют специальные метки, которые определяют допустимые границы его уровня. Если питание двигателя находится в этих пределах, то длительный пробег гарантирован. Точно также все происходит между мужем и женой. Нужно научиться определять временные границы, сколько побыть вместе, сколько отдельно, сколько в компании, сколько с детьми и родителями. Понятно, что абсолютной точности здесь никто не требует и добиться ее нереально. Но примерные временные промежутки нужно интуитивно учиться ощущать, причем обоим супругам, если хотите получать максимальное наслаждение от совместного проживания.

Вспомните ситуацию, когда к вам пришли гости, хорошие знакомые, договаривались о встрече заранее. Хорошо с ними посидели, поели, поболтали, вроде все вопросы обговорили, уже утомились, а они все сидят и сидят. Супруги уже начинают нервничать от такого длительного, как марафонский забег, визита. Начали уже пословицы в памяти прокручивать, как пластинку на патефоне, типа «Незванный гость хуже та-

тарина», но вы же их сами пригласили. Но всему когда-то наступает конец, и этому визиту тоже. Это я привел крайний вариант несоблюдения временной этики гостями. О таких же моментах в семейных отношениях большинство мало задумываются, а надо это делать обязательно и самое главное, ненавязчиво, чтобы не обидеть друг друга. Вспоминаем всегда двигатель с допустимыми значениями масла и переносим это в семейные рамки. Начинаете в какой-то ситуации чувствовать какую-то внутреннюю напряженность, первые ее симптомы, сразу думайте, как поменять обстановку. По большому счету, это все с опытом приходит, нужно намотать немало километров на спидометре совместной семейной жизни, чтобы, как поется в песне «С полуслова, с полувзгляда, понимать любимых надо». Старайтесь, как можно раньше научиться этому умению.

В заключение небольшая история из семейной жизни.

В одном маленьком городе живут по соседству две семьи. Одни супруги постоянно ссорятся, вина друг друга во всех бедах и выясняя, кто из них прав. А другие дружно живут, ни ссор у них, ни скандалов. Дивится строптивая хозяйка счастью соседки. Завидует. Говорит мужу: – Пойди, подсмотри, как у них так получается, чтобы все гладко и тихо. Пришел тот к соседскому дому, притаился под открытым окном. Наблюдает. Прислушивается. А хозяйка как раз порядок в доме наводит. Вазу дорогую от пыли вытирает. Вдруг позвонил телефон, женщина отвлеклась, а вазу поставила на краешек

стола, да так, что вот-вот упадет. Но тут ее мужу что-то понадобилось в комнате. Зацепил он вазу, та упала и разбилась. – Ох, что сейчас будет! – думает сосед. Он тут же представил, какой скандал был бы в его семье. Подошла жена, вздохнула с сожалением, и говорит мужу: – Прости, дорогой. – Что ты, милая? Это я виноват. Торопился и не заметил вазу. – Я виновата. Так неаккуратно вазу поставила. – Нет, виноват я. Ну да, ладно. Не было бы у нас большего несчастья. Больно защемило сердце у соседа. Пришел он домой расстроенный. Жена к нему: – Что-то ты быстро. Ну что посмотрел? – Да! – Ну и как там у них? – У них-то все виноваты. Вот поэтому они не ссорятся. А вот у нас все и всегда правы...

Неудача еще не сдача

Ваше благородие, госпожа удача,
Для кого ты добрая, а кому иначе.
Из песни Верещагина.

Хотел сначала писать про удачу, но вовремя спохватился, как вампир, попавший на солнечную поляну, тут и так все ясно, у удачливых людей мало проблем. А вот неудачники всегда нуждаются, как хромой в костылях, необходимой поддержки, хотя бы моральной, что я и постараюсь сделать. Все помнят фильм «Невезучие, с Пьером Ришаром в главной роли. У него был четкий ярлык невезучего человека, и штатный психолог компании разумно решил, что только он сможет найти созвучную ему личность. Что в конечном итоге и получилось, все слышали, что подобное притягивает подобное. Несмотря на то, что главного героя на каждом шагу подстерегали, как стая волков зайца, постоянные неудачи, осечки и фиаско, он никогда не унывал и не падал духом, а зрители всегда симпатизируют таким героям.

У Конфуция есть знаменитая фраза – «Хочешь накормить человека один раз – дай ему рыбу. Хочешь накормить его на всю жизнь – научи его рыбачить». Решил вспомнить ее, обсуждая данную тему. Мне кажется, что неудачники не думают о завтрашнем дне, не ставят целей, улучшающих жизнь,

мало стремятся к новым знаниям и умениям. То есть, даже когда их хотят «учить рыбачить», они придумывают разные предлоги, чтобы увильнуть от учебы. У каждого человека в большей или меньшей степени присутствует такое качество, как лень. Так вот у данной группы людей, она явно преобладает. По таким обычно говорят – "Лень родилась впереди тебя", причем слышат они это с детства и, похоже, что подсознание было в какой-то степени запрограммировано, потом это все время подкреплялось окружающими, а в результате на свете сформировался еще один неудачник. Но не только он виноват в этом, а и те, кто невольно этому способствовал.

– Посмотри на себя, Абрам! Ты настоящий неудачник! Сколько лет ты живешь за мой счет, в моей квартире; я, не получив от тебя ни копейки, тебя кормлю, одеваю, обстирываю, не говоря уж о том, что сплю с тобой! – Сарочка, и ты еще называешь меня неудачником?..

У каждого человека, в большей или меньшей степени, присутствуют, как психолог при допросе малолетки, амбиции. Кто-то хочет заработать на машину, на квартиру, на путевку, чтобы хорошо отдохнуть в отпуске. Некоторые занимаются наукой, чтобы первым открыть какое-либо явление, у других на первом месте в жизни творчество, и они хотят сделать прорыв в своей области. Всего не перечесать. Речь идет о нормальных, а не гипертрофированных амбициях. Но у неудачников они практически отсутствуют, как класс, или находятся в состоянии зародыша. Возможно корни опять же

тянут свои отростки в детство, а может приобретенные, а может еще какие-то. У неудачников все наперекосяк, не как у обычных людей, пусть на меня не обижаются.

Особенно напрягает в этом вопросе то, что неудачники – это не какие-то отморозки или люди со сниженным интеллектом. У них есть определенные задатки, развивая которые можно достичь невиданных высот, они могут обладать мощным потенциалом в самых разнообразных областях, у них может присутствовать творческий стержень. Но, нет стремления все это развивать и совершенствовать. Однако депрессией по этому поводу они не страдают и настроение обычно в пределах нормы. Период неудач может возникнуть у каждого человека, но большинство успешно его проходят, без особых потерь и продолжают двигаться вперед. Самое главное, это понимать, что это временное явление, может затронуть любого и с честью разрешить все неудачные проблемы.

Сидит очень грустный мужчина в ресторане, голову руками подпирает, едва не плачет. Перед ним стоит наполненная рюмка. Проходящий мимо наглец, видя, что мужик о чем-то задумался, быстро берет и выпивает рюмку. Мужик медленно поднимает голову и говорит: – Что за жизнь... Квартиру ограбили, дача сгорела, жена ушла, любовница бросила... А теперь какой-то гад мой яд выпил...

У неудачников много разных негативных моментов, которые мешают получать им все жизненные радости. Например, у многих присутствует страх ошибиться в чем-либо. На-

пример, по работе предлагают новую должность, они боятся, как огня, дополнительной ответственности и отказываются. Страх неудачи не отпускает их из своих объятий по всем фронтам. Очень часто они перекладывают ответственность на кого угодно, только не на себя, ведь так проще и удобней живется. Страдает, как наркоман без дозы, адаптация ко всему новому и непривычному, берегут свою психику, как доступ к ядерной кнопке. Еще одна беда неудачников, преувеличивать возможность развития худших вариантов любых событий, часто драматизируют житейские ситуации, боятся увольнений, остаться «на мели», без денег, превратиться в бомжа. Негативное мышление и представление о жизни впитывается в плазму крови и становится практически нормой.

– Сынок, ты водил девушек домой, пока мы с мамой были на даче? – Нет, папа. – Неудачник!

Как выбраться из трясины постоянный неудач? Просто так, за красивые глазки, в жизни ничего не происходит. Надо начинать действовать и добиваться максимально возможного, с учетом своих способностей. Развивать то, что имеется и постоянно делать себе уколы и прививки новых способностей и умений. Растаптывайте, как ядовитого жука, все сомнения в своих способностях и возможностях, резервы человека не ограничены и неисчерпаемы, верьте в это и отмечайте, как мусор веником, любые мысли о неудачах. Могут быть на пути ошибки, но ведь на них учатся. Не ставьте се-

бе сразу крупные цели, начинайте с небольших достижений, набирайте нужную форму, как спортсмен перед соревнованием. Не бойтесь никаких рисков, они были, есть и будут. Кто не рискует, тот не пьет шампанского! Старайтесь делать свою жизнь более разнообразной и разносторонней, это не так сложно, как кажется. Тут подойдут новые знакомства, новые хобби, новые развлечения, короче слово «новое» в рамочку определите и молитесь на него, как на икону. Запрограммируете себя в нужном направлении, почувствуете вкус обновленного существования и даже под угрозой расстрела не захотите к прошлой, неудачной жизни возвращаться.

Внутренний голос

Есть такое психическое заболевание, которое называется шизофренией, одним из проявлений которого у больного наблюдаются слуховые галлюцинации. Они бывают самого разного плана, как безобидные, так и опасные для окружающих и самого больного. Под их влиянием могут быть совершены суицидальные попытки, причем совершенно беспочвенные, могут совершаться попытки насильственных действий к окружающим, в общем, самый разнообразный негатив может внезапно выскакивать, как весло из воды, из больного. Не зря ведь в арсенал психиатрических клиник входят смирительные рубашки. Помните Шурика из «Кавказской пленницы», там показано практическое их использование. Явление, которое хочу сейчас осветить, как дорогу фонариком, никакой опасности не представляет, ни для вас, ни для окружающих., это Внутренний голос, хорошо знакомый каждому из нас. Он свил себе уютное гнездо в душевном пространстве, сопровождает нас, как надзиратель заключенного, в течение всей жизни, помогает восприятию окружающего мира и принятию различных решений, вердиктов и заключений по самым разнообразным вопросам.

Вспомните свое общение с закадычным другом. Вы отлично понимаете друг друга, советуетесь по любым вопросам, строите совместные планы. Так вот это такой же при-

мерно друг, только в отличие от реального, внутреннего вы все время с собой носите, он с вами и днем и ночью, в течение всей жизни. Формируется он в детстве и в его характере находит свое отражение абсолютно все, что с нами происходит. С кем общаемся, ругаемся, где учимся, какие друзья, в каких традициях воспитываемся, какой принадлежим религии, какие ценности проповедуем. Все это постоянно впитывается и определяет наш тайный мир и внутренний голос получает свою настройку в зависимости от той атмосферы, которая в нем присутствует.

По сути, внутренний голос, это наш лучший поводырь и помощник абсолютно во всем. Очень многие постоянно общаются с этим советчиком, но как-то не акцентируют на нем должного внимания, плохо фиксируют его присутствие. А нужно более активно на нем сосредотачиваться, задавать нужные вопросы, слушать подсказки, намеки, ведь это ваш наставник и союзник, плохого он никогда не сделает. Он лучше поможет осознать текущие цели и задачи, лучше осмыслить принимаемые решения, всегда проведет анализ ваших действий, будет держать под контролем эмоциональную составляющую. Внутренний голос во многом определяет ваше поведение с окружающими, влияет на психологическое состояние, хорошо стимулирует и открывает ваши творческие способности, в значительной степени формирует чувство уверенности в себе. Есть такая старинная поговорка – «И швец, и жнец, и в дуду игрец», для характеристики внут-

ренного голоса она подходит как нельзя лучше.

Скачет ковбой по прерии. Вдруг слышит как внутренний голос ему говорит: «Отклонись влево, Джонни».

Удивился ковбой, но послушался. В тот же миг – «Вж-ж-ж» – справа томагавк.

И снова внутренний голос: «Отклонись вправо, Джонни». Только отклонился – слева – «Ш-ш-ш-ш» – копьё.

Тут у него лошадь пала. «Лезь на дерево, Джонни» – говорит внутренний голос.

Залез ковбой на дерево, отстреливается, В его кольте остался только один патрон...

«Это конец», – думает ковбой и прикладывает дуло к виску.

Внутренний голос шепчет: «Это ещё не конец. Убей вождя».

Ковбой прицеливается, стреляет, и вождь падает с лошади.

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.