

В. ВОЛИНА

# КАК СЕБЯ ВЕСТИ



ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ!



В. Волина

# КАК СЕБЯ ВЕСТИ



Оформление и рисунки  
А. Котовой

Санкт-Петербург  
Дидактика Плюс  
Зенит  
2001



Серия "Хочу всё знать"

Часть I

# ЭТИКЕТ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Волина В. В.  
В67 Как себя вести. Худ. А. Ю. Котова С.-Пб: издательство «Дидактика  
Плюс», 2001. — 224 с., ил.  
ISBN 5-89239-027-6

Воспитываешь ли ты свою волю, есть ли у тебя цель в жизни, способен ли ты устоять против вредных привычек, что такое этикет — это и многое другое вы узнаете, прочитав книгу известного педагога В. Волиной.

Книга поможет решить вам психологические проблемы, предложит комплекс различных физических упражнений, расскажет об истоках этики и этикета. В книге представлено много психологических тестов, кроссвордов, ребусов, познавательных рассказов и известных афоризмов.

Книга представляет интерес и для детей и для взрослых.

© Издательство «Дидактика Плюс», 2001

© В. В. Волина, 2001

© А. Ю. Котова, оформление,  
иллюстрации, 2001

© «Дидактика Плюс», «Зенит»,  
серия "Хочу всё знать",  
состав, оформление, 2001

ISBN 5-89239-027-6



Давайте заглянем вглубь веков.

Нам кажется, что знакомство с жизнью, бытом, традициями наших далеких предков вряд ли сможет оставить кого-нибудь равнодушным. Ведь в старину в общении людей много было разумного, доброго. Возможно, кое-что и в современном этикете станет яснее и понятнее, а главное — в своем собственном поведении и в отношении с окружающими.

Чистоту, красоту мы у древних берём,  
Сказки, саги из прошлого тащим,  
Потому что добро остается добром  
В прошлом, будущем и настоящем.

*В. Высоцкий*

Память о прошлом — это путь в будущее.

Мы, конечно же, не сможем рассказать тебе ... обо всём, но кое-что интересное (например, о столовом этикете и культуре общения) ты сейчас узнаешь.

Итак, устраивайся поудобнее.

## У ИСТОКОВ ЭТИКИ И ЭТИКЕТА

### Этика

Говорят, что прошлое — это путь в будущее. Мы оглядываемся в прошлое, чтобы лучше понять настоящее и предвидеть будущее.

«Чтобы идти вперед, чаще оглядывайся назад, ибо иначе вы забудете, откуда вы вышли и куда надо вам идти».

*Л. Н. Андреев*

Каковы же истоки этики и этикета? Случайны ли созвучия этих понятий? Так ли уж важно знать их историю? Скоро ты и сам ответишь на эти вопросы.

А пока давай поговорим об этике. И хоть глава называется ЭТИКЕТ, разговор начнем с ... нравственности (а этика — это и есть нравственность). И это не случайно, т. к. без этики не может быть хороших манер и вежливости, ибо они превратятся в маску злой души, в уловку скрывать нечестные намерения и поступки.

«Добродетельный человек не может не быть благовоспитан, но не всякий благовоспитанный человек добродетелен».

*Ж. Лабрюйер*

Но всё-таки очень близки и взаимосвязаны эти два понятия — этика и этикет. Более того они переплетены настолько, что считается неэтичным нарушать правила хорошего тона, т. е. этикета. Итак, этика...

Слово это образовано от др.-греч. *eînos* — «нрав, обычай, хороший образ мыслей». Нравственность — это поступки человека и оценка данных поступков.





ров. Они были убеждены в том, что высокие моральные качества дарованы людям богами и задача человека — лишь следовать божественным предначертаниям. Любопытно, не правда ли?! Бог солнца Уту и богиня истины, правосудия и милосердия Нанше следили за соблюдением норм поведения и строго судили за содеянное.

Гнев их вызывали:

тот, кто идет путем порока, тяготеет к произволу;

тот, кто подменяет большую меру малой;

тот, кто съев (не принадлежащее ему) не сознается и не говорит: «Я это съел» и т.п.

Вот таковы они, первые уроки нравственности первых людей нашей ПЛАНЕТЫ.

Много миллионов лет природа создавала человека и жизнь его (и его друга, любого человека, животного) — это самая большая ценность. Нужно хотя бы из уважения к природе жить достойно и красиво, озаряя всё вокруг добром и любовью, неся свет и радость, оставляя о себе всегда добрую память. Счастье достигает тот, кто стремится сделать счастливыми других. Запомни это, дружок.

А существует ли какое-то единое общечеловеческое правило нравственности для всех? Пожалуй, нет. А вот общий принцип его, так называемое (и хорошо тебе уже известное) «золотое правило», давно уже сформулировано.

Интересно, что когда-то в Древней Греции проводились состязания в мудрости. И в конце концов было выбрано 7 самых мудрейших правил с принципами. Вот некоторые из них:

1. Мера — лучше всего (ничего лишнего).
2. Что возмущает тебя в ближнем — не делай сам.
3. Познай самого себя (контролируй себя, не зазнавайся, не будь наглым; добродетель есть знание и т. д.).

Но, пожалуй, самым главным было это самое знаменитое «золотое правило нравственности»: «Не делай другим то, чего не хочешь, чтобы причиняли тебе». (Мы старались, чтобы эта мудрость прошла красной нитью через всю нашу книгу).

Кстати, подобная заповедь существовала и у мудрецов Востока.



о н. э.) тоже есть похожая мысль: «Те поступки других, которых человек себе не желает, что самому неприятно, пусть не делает другим людям».

А вот древняя этика в мудрости философов:

«Остерегайся сам того, что не одобряешь в других».

Катон



«Не делай сам того, что ты порицаешь в других».

Публий Сир



На вопрос, какая жизнь самая лучшая, древнегреческий философ Фалес ответил: «Когда мы не делаем того, что осуждаем в других».

Это золотое правило вошло в евангелие и этику разных стран.

Освящены тысячелетиями библейские заповеди:

- не убий, не укради;
- не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего;
- не желай ... дома ближнего твоего, ни поля его, ни вола ... ни всего, что есть у ближнего твоего;
- люби ближнего твоего как самого себя;
- почитай отца твоего и мать твою.

Вот таковы они, человеческие, мудрые законы православия.

Кстати, великий русский педагог Д. К. Ушинский был убежден, что вне христианства нет для человека идеала нравственности.

Стремление к красоте человеческих отношений было у людей, наверное, всегда. И вытекало оно из условий совместной жизни.

Об этом можно прочитать и в античных поучениях в «Одиссее» Гомера, и в древних сказаниях о богах и героях Средневековья, Скандинавии.

А в одном из первых русских памятников литературы (XI в.) — «Почтения к братии» — Лука просто и искренне говорит о необходимости доброго отношения друг к другу: «Любовь имей ко всякому человеку. Будь правдив так, чтобы не каяться». Он призывал к мило-





В XI веке был издан знаменитый русский свод правил — «Поучения» Киевского князя Владимира Мономаха своим детям, где, между прочим, предписывалось следующее:

при старших молчать,  
мудрых слушать,  
старшим повиноваться,  
с равными себе в дружбе и любви пребывать,  
побольше вдумываться и размышлять о жизни.

Другим выдающимся памятником нравов XVI в. (появившегося при Иване Грозном) был знаменитый «Домострой», идеал которого — это идеал чистоты, порядка, строгости, взаимного уважения (хотя не всё там приемлемо для современников).

«Домострой» учил «не красть, не лгать, не завидовать, не осуждать, не насмешничать, не помнить зла, не гневаться ни на кого. С большим — быть послушным и покорным, со средним — любовным, к меньшим и убогим — приветливым и милостивым».

Находим мы в «Домострое» и золотое правило: чего сам не любишь, того и другим не делай.

В «Домострое», написанном священником Сильвестром, были и правила поведения в домашней жизни, в семье.

В предисловии не менее популярного кодекса поведения — «Юности честное зерцало, или показания к житейскому обхождению», Петр I написал, что воспитанного человека украшают три добродетели: приветливость, смирение и учтивость.

Быть воспитанным — значит быть вежливым, чутким, добрым, тактичным, доброжелательным, отзывчивым к людям.

Быть воспитанным — значит уважать их мнение, беречь их чувства, быть более требовательным к себе и более терпимым к окружающим.

Без этики, морали нет и культуры. Есть о чём подумать, над чем поразмышлять.

А теперь обратимся к мудрости великих. Если внимательно и вдумчиво читать эти цитаты, они наверняка помогут понять суть этики ещё глубже.



Великие достоинства и слава  
Идут на убыль от дурного нрава.  
Фирдоуси



«Этика есть безграничная ответственность за всё, что живёт. Этика есть живое отношение к живой жизни».

«Истинная этика начинается там, где перестают пользоваться словами».

А. Швейцер



«Хорошо и нравственно — это одно и то же. Но хорош только тот, кто хорош для других».

Л. Фейербах



«Главное условие нравственности — желание стать нравственным».

И. Гёте



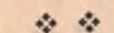
«Всё что прекрасно — нравственно».

Г. Флобер



«Когда ясно в чем заключается истинная нравственность, то и всё остальное будет ясно».

Конфуций



«Истинная собственная польза достигается лишь нравственным поведением».

Г. Гегель



«Простота есть главное условие нравственной красоты».

Л. Н. Толстой





«Для того, чтобы знать, что нравственно, надо знать, что безнравственно; для того, чтобы знать, что делать, надо знать, чего не должно делать».

«Жизнь без нравственного усилия есть сон».

*Л. Н. Толстой*

«Этика включает в себя и такие понятия, как такт, деликатность, учтивость, порядочность. Без них нельзя считать себя культурным человеком».

Кстати, «такт» в переводе с греческого — «лёгкое прикосновение». Такт — это внутренняя чуткость, «лёгкое прикосновение» к человеку, его мыслям, чувствам, сердцу, умение понять, посочувствовать, пожалеть. Это главное в искусстве общения.

Есть у нас и об этом мудрые мысли».

«Такт — это хороший вкус в поведении и манере держать себя».

*Н. Шамфор*

❖ ❖ ❖

«Такт — высшее развитие способности общения. Чтобы быть тактичным, мало одной сердечной доброты или природной скромности. Такт — рассудок сердца».

*Г. Гуцков*

❖ ❖ ❖

«Талант — сила, а такт — искусство. Талант знает, что делать, а такт — как делать. Талант делает человека достойным уважения, а такт — уважаемым».

*М. Эбнер-Эшенбах*

❖ ❖ ❖

«Деликатность заключается в том, чтобы не делать и не говорить того, что не позволяют окружающие условия».

*Г. Гегель*

❖ ❖ ❖

«Порядочность — искренность нрава, соединенная с правильным образом мыслей».

*Платон*



«Благовоспитанность есть внешнее выражение благожелательности души, заключающейся в общей благожелательности и внимании ко всем людям».

*Д. Локк*

❖ ❖ ❖

«Учтивость — это благосклонность в мелочах и постоянное внимание к потребностям тех, с кем мы общаемся».

*П. Буаст*

❖ ❖ ❖

«Суть учтивости состоит в стремлении говорить и вести себя так, чтобы наши ближние были довольны и нами и самими собой».

*Ж. Лабрюйер*

❖ ❖ ❖

«Учтивость — это узы, связывающие людей, чуждых друг другу».

*Ж. Сталь*

❖ ❖ ❖

«Все правила поведения давным-давно известны, остановка за малым — за умением ими пользоваться».

*Б. Паскаль*

❖ ❖ ❖

«Воля — целеустремленность, соединенная с правильным рассуждением».

*Платон*

❖ ❖ ❖

«Идеал состоит в реализации своего подлинного я».

*Д. Мур*







— Что такое этикет?

— Да то, чему (наряду с этикой) собственно и посвящена эта книга. Это — хорошие манеры. (В переводе с греческого — «обычай»).

— Но ведь это скучно и фальшиво притворяться, прикрывая порой свой недобрый характер, дурные поступки.

— Да, бывает и так.

— Тогда для чего же все эти собрания рецептов поведения, которые так трудно запомнить?

— На самом деле есть одно простое правило: человек своим поведением и внешним видом не должен доставлять неудобства никому. Если придерживаться этого правила, то никто не назовёт тебя невежей.

Правила хорошего тона (как и этика) продиктованы заботой о человеке, о том, чтобы всем было хорошо и удобно, чтобы никто, никому не мешал.



«Поведение — это зеркало, в котором каждый показывает свой лик».

*И. Гёте*



«Освобождать себя от соблюдения правил приличия — не значит искать средства для свободного проявления своих недостатков?».

*Ш. Монтескье*

С тех пор, как существуют люди, они стремятся удовлетворить не только свои самые простые потребности — есть, пить, одеваться, иметь крышу над головой; но и делать так, чтобы всё это было приятно и красиво для всех.

«Прекрасное есть жизнь», — говорил Чернышевский.

Мы не просто одеваемся, чтобы было тепло, но стремимся делать это красиво. Небрежность, неаккуратность (как мы уже говорили раньше) — неуважение к себе и к окружающим. Умение красиво и бесшумно есть — всегда считалось необходимым компонентом





ренной культуры и наоборот (и об этом был у нас серьезный разговор).

«В человеке должно быть всё прекрасно...» Помнишь это знаменитое высказывание А. П. Чехова?

Ведь жизнь — это постоянное взаимоотношение людей, их влияние друг на друга. И формы этих контактов должны соответствовать правилам хорошего тона.

Культура человека — это и красивая внешность и красивая квартира, и красивая одежда, и приятные манеры, и конечно же, хорошие мысли и поступки. Кстати, поведение и манеры являются отражением физического самочувствия человека и здоровья.

Стремление к прекрасному свойственно человеку и отличает его от всех других живых существ.

Невольно вспоминается забавная история о происхождении хороших манер. Вот она.

Однажды мокрый снег застал большую компанию ежей под открытым небом. С большим трудом отыскиали они небольшую пещеру и сбились в кучу, чтоб было теплее. Но те, кто попал в середину, задыхались, а оказавшиеся с краю, мерзли. Ежи перепробовали самые различные комбинации, но никак не могли отыскать золотой середины. То кололи друг друга иглами, то замерзали, то сталкивались, то разбегались по углам. В конце концов — другого выхода не было — они смогли как-то договориться: то ли грелись по очереди, то ли удалось устроиться так, чтоб никто никого не колол и всем было одинаково удобно и тепло.

И вот это-то идеальное, удобное для всех положение, они и называли хорошими манерами. В этой побасенке (пусть даже кем-то выдуманной) есть важная мораль: надо стараться чтобы не только тебе одному, а всем было удобно и хорошо.

Ну, а если серьёзно (без ежиной мудрости), то создавались эти правила хорошего тона постепенно, тысячелетиями, как бы сами собой, и отнюдь не случайно. Люди находили и постепенно передавали из поколения в поколение самые удобные, экономные и разумные способы общения. Медленно, но постоянно человечество шло к цивилизации, к культуре. Люди испокон веков стремились быть

давайте вспомним некоторые из них. Уважение к минувшему всегда отличало образованных людей.

Так, обычай ГОСТЕПРИИМСТВА пришёл к нам из древнего Рима. Его прославляли Цицерон и Цезарь. Скандинавы научили нас более уважительно относиться к женщинам, предоставляя им (и др. наиболее уважаемым гостям) самые почетные места за столом.

Со средних веков кавалеры садились за стол со своими ДАМАМИ (что было раньше не принято), ели из одной тарелки, пили из одного сосуда. И хотя сейчас каждый пользуется своей «посудиной», учти-вость к женщине продолжает оставаться хорошим тоном.

Правила пользования столовыми приборами пришли к нам из Египта. Обычай снимать шапку идёт с рыцарских времен (мы об этом позже расскажем).

А вообще-то разные виды приветствий берут начало от ... обычных человеческих отношений: взаимного уважения, дружелюбия. Но путь к удобному современному этикету был ох как не прост.

Деловой этикет тоже уходит вглубь веков.

В древнем Египте, например, международные переговоры также велись в соответствии с определенными правилами и для официального общения имелись даже послы.

В древней Греции послы носили при себе специальные «жезлы Гермеса», на которые прикреплялись крылья птицы — символ быстроты, маневренности и два узла — обозначали расторопность и хитрость.

Послу вручались на карточках инструкции, которые назывались «дипломами» (отсюда и слово «дипломат»).

В древнем Риме в честь приема иностранных послов устраивались празднества, а при отъезде обе стороны обменивались подарками.

В средние века появились пособия по правилам поведения, первое из которых было издано в 1204 году испанским священником Педро Альфонсо и назывался он «Дисциплина Клерикалис». На основе его были составлены книги по этикету, содержащие в основном стандарт поведения.







А началось все, наверное, с пышного приема французского «рози-солнца» Людовика XIV (многие французские короли, как и этот, солнечный, имели разные прозвища).

Каждому из приглашенных гостей вручили карточку с обязательными правилами поведения. Карточка эта называлась этикетка. Вот отсюда и произошло название — ЭТИКЕТ. (Наверное, неплохо было каждому иметь такую этикетку со словами «добрый, вежливый, воспитанный»).

И вот придворные ученые решили записать подзабытые с древних времен правила этикета и в отношении с дипломатами.

А почему и для чего они вдруг взялись за эту работу? Да просто потому, что человеку иногда казалось, что он делает всё хорошо и правильно, а другим что-то не нравилось в их поведении и даже казалось обидным. Вот они и записали для начала две главные вещи: что нужно говорить и что нужно делать в самых разных ситуациях. А книгу так и назвали ЭТИКЕТ.

Любопытно, что во всех языках слово это (этикет) звучит одинаково. А почему, как ты думаешь? Наверное, потому что правила из этой французской книги разлетелись по всему свету так быстро и стали с такой же лёгкостью осваиваться, что люди в разных странах даже и не успели придумать какое-нибудь иное название. А почему так быстро? А потому, что очень они были нужны всем-всем — от короля до простого крестьянина. Чтобы никто никогда ни на кого не обижался при общении.

Сборники по этикету стали рассказывать не только о стандартах поведения, но и о ритуале великосветского общения. И последние, надо сказать, были слишком сложны для изучения и запоминания. А потому-то при дворах появилась даже особая должность — церемониймейстер. Он был знатоком всех тонкостей ритуала, где всё было расписано: как, когда и во что одеваться, обуваться, причёсываться, как есть, принимать гостей, улыбаться, что говорить.

Но этот красочно-торжественный ритуал светского общения имел лишь внешний лоск и был далек от истинных правил хорошего тона.

Более того, во многих странах придворный этикет был доведен в некоторой своей части до явной нелепости или глупости (церемо-





нарушения какого-то мелкого правила этикета. Так, в XVIII в. потерпела крах наша миссия в Китае в связи с тем, что русский посланник отказался поклониться перед императором колени так, как этого требовал этикет пекинского двора.

Из-за нежелания соблюсти глупые, на наш взгляд, правила этикета, нашим предкам пришлось в 1804 году удалиться и из Нагасаки (надо было согнуться в поклоне непременно под прямым углом, вытянув руки по швам).

В связи с этим кое у кого наверняка напрашивается вопрос: «А нужно ли было вообще изобретать все эти китайские церемонии? Разве говорят они о взаимном уважении и взаимопонимании?»

Нужно ли было выдумывать искусственные правила этикета? Может, без них наше поведение стало бы более естественным и не принужденным. К тому же, «душа человека заключена в его делах» (Г. Ибсен)

Давай подумаем вместе. Ну во-первых, мы рассказываем тебе историю этикета, непростую историю естественного отбора лучшего из ... любых поисков красоты, разумности и целесообразности в поведении и общении людей.

Хорошие манеры, как ты уже знаешь, вырабатывались веками, тысячелетиями. Много вычурного, помпезного, фальшивого было предано забвению и постепенно утрачено. Во-вторых, мы, конечно же, не сразу пришли к современному этикету, который прост и скромен. Да и придворный церемониал постепенно год за годом превращался в правила гармоничного общения, роль и значимость которого возрастала для людей, стремившихся сделать общение более приятным и красивым.

И в-третьих. Чем лучше соблюдать современный этикет, тем меньше он будет бросаться в глаза, а вот нарушения его гораздо заметнее. Но если не хочешь соблюдать правила поведения — не надо, тебя никто не принуждает делать это ради формальности.

Главное — осознать, надо ли тебе, хочешь ли ты этого.

Если человек поймёт необходимость соблюдения приличий, то ему станет легче жить, добиться успеха и свободно чувствовать себя в любом обществе.



Как обстояло дело с этикетом в России.

Надо же знать свои корни.

На Руси этикет стал формироваться при царствовании Петра I.

До него представители господствующих классов общались редко. Встречи носили либо деловой, либо случайный характер. Жили замкнуто.

В новой столице — Петербурге — стали устраиваться всевозможные празднества на Неве, смотры флота, театральные представления, маскарады, приемы иностранных гостей. Всё это увеличивало общение, разрушало прежнюю замкнутость.

В 1718 году Петр I вводит ассамблеи — вольные собрания, открывавшиеся по вечерам в знатных домах по установленным нормам. Их участниками могли быть дворяне, люди высших чинов, а также купцы и другая знать. Лакеям и служителям вход был запрещен.

Самая большая комната отводилась под танцевальный зал, в соседней — играли в шахматы и карты. Начинали танцы хозяин или хозяйка, после чего — гости. Мужчина, подходя к даме, обязан был 3 раза поклониться, что являлось обязательной церемонией приглашения. Во время танца он едва касался пальцами её пальцев, а после окончания должен был целовать ей руку.

В послепетровское время для дворянского быта стали характерны — пышность, роскошь, до мелочей разработанный этикет по типу дворцового французского. Кстати, и язык французский стал почти официальным.

Светские манеры — вот что было главным критерием, по которому судили о человеке, соответственно принимая или отвергая его,





Лев Николаевич Толстой вспоминал, сколько сил пришлось ему затратить в молодости, чтобы усвоить артистическую манеру кланяться, говорить, танцевать, уметь сохранять на лице «выражение равнодушия и скуки». Тесные рамки такого этикета сковывали людей, мешали им общаться, заставляли поддерживать «светский», то есть бессодержательный разговор. Эти рамки мешали человеку проявлять свои способности, подавляли искренние чувства, побуждали прибегать к лицемерию. «Какая ложь и бессмыслица — жизнь в обществе! — восклицал в одном из своих писем в 1883 г. великий русский композитор П. И. Чайковский. — Говори, когда хочешь молчать; будь любезен и притворяйся тронутым любезностью других, когда так и хочется убежать от них подальше; сиди, когда хочешь ходить; ходи, когда тебя тянет отдохнуть...» и т. д. А зачем мы тебе так много рассказываем негативного об этикете и при этом пытаемся восхвалять его? Любопытно, что жизнь и быт крестьянства до конца XIX в. отличались замкнутостью. Забота о поддержании хозяйства поглощало всё время и внимание крестьян. Семейная и общественная жизнь, нормы поведения были построены на основе религии. Нарушение общепринятого порядка преследовалось общественным мнением.

И всё же преимущественно в крестьянской среде складывались своеобразные правила поведения, свойственные русскому народу: уважение к отцу, матери, к старшим, а также радушие, гостеприимство (см. далее).

И, как ни странно, но именно эти нормы простых людей (особенно этические нормы) во многом и легли в основу постепенно складывающегося этикета. Кроме этого, выпускалось немало этикетных сборников, велась просветительная работа.

Вся нелепая пышность, помпезность, фальшь в общении постепенно исчезали в результате отбора. Манеры, совершенствуясь из века в век, приобретали характер простоты, разумности, естественности, а главное уважения к человеку. Путь этот был длинным и нелёгким (как мы уже говорили), но необходимым.

Кстати, а хочешь познакомиться с содержанием некоторой этикетной литературы прошлых лет?



«Изданные в 1022 г. «Правила поведения» (для юношества) стали на целые столетия ценным пособием для детей и учителей многих стран. Там, кстати, были вот такие поучения:

- считай всех товарищей по учёному за друзей и братьев;
- если возможно, лучше оказывать благодеяния, чем принимать их;
- при встрече с кем-либо приветствуй его; перед уважаемыми лицами даже обнажай голову, уступай им место и свидетельствуй им своё почтение поклоном.

Любопытен труд Э. Роттердамского «Молодым людям наука» (XV в.). Там есть такие нравоучения:

«Брови должны быть по челу распростерты, не сведены одна другою, что есть знак угрюмости, не приподняты вверх, что означает гордость, не нависшие на глаза, что есть дело злоумышляющих.

Хохотание или неумеренный, всё тело содрогающий смех, никакому возрасту неприличен, особенно детям. Неприличен потому, что заставляет расширять рот, наморщивать щеки, оскалывать зубы.

Частым трясением головы растрёпывать волосы свойственно резвым лошадям.

Изгибаться назад есть признак гордости, а надобно сидеть прямо.

Сидеть на собрании, оборотясь в сторону, означает человека, презирающего других. Туда-сюда оборачиваться лицом есть признак легкомыслия».

В упоминаемой нами ранее книге «Юности честно зеркало, или Показания к житейскому обхождению» (1717 г.) даются подробные разъяснения и четко определяется, что прилично, что нет в общении, в разговоре, за столом, на улице. Здесь подчеркивается значение доброжелательности и приветливости, жеста и выражения лица, которые в конечном счете и являются признаком хороших манер. Это наставления о том, какие привычки следует воспитать в себе, чтобы считаться человеком учтивым и вежливым.





чтёшь ещё и в рассказе о еде).

Цитаты из «Зерцала» часто появляются в наше время в статьях и книгах по этикету, забавляя читателей сочетанием архаического (устаревшего) стиля с обыденностью трактуемого предмета. Например: «... Лучше, когда про кого говорят: он есть вежлив, смиренный кавалер и молодец, нежели когда скажут про которого: он есть спесивый „болван“».

В обществе «перстом носа не чисти», «руками по столу не колоброди», «ногами не мотай», «не жри как свинья». Современному человеку странно читать подобные правила. Они уже усвоены настолько, что сами звучат невежливо.

Несомненно, уровень воспитанности в нашем обществе возрос. Но роль этикета отнюдь не снижается из-за того, что некоторые правила переходят в разряд само собой разумеющихся.

Но это отнюдь не обедняет этикет.

А вот что было написано в одном из многочисленных пособий по этикету XVIII в.: «Никто не имеет права повесить голову и потупя глаза вниз по улице ходить или на людей косо взглядывать, но прямо и не согнувшись ступать».

Поучительно, не правда ли?! Тогда подними выше голову и улыбнись!

До чего же ты красивый, какое умное и доброе у тебя стало лицо. Так держать!

И в заключение ещё несколько важных и значительных, на наш взгляд, мыслей.

В хороших манерах есть глубокий смысл, а не какая-то показуха. В них — наше «я», наша суть. И совсем не обязательно заучивать все-все правила этикета наизусть, главное понять, что стоит за этими манерами, что они выражают, зачем они, тогда и придет желание с ними познакомиться, чтобы они стали внутренней потребностью (помнишь, мы об этом говорили в самом начале нашей «повести»).

Этикет — это молчаливый язык, с помощью которого можно многое сказать и понять, если уметь видеть.

Этикет нельзя заменить словами, порой это просто символы, знаки внимания, уважения или благодарности.

утрачены.

К сожалению, до сих пор для многих людей нашей страны характерно отсутствие должного воспитания, незнание хороших манер поведения.

Настоящая культура поведения вытекает из соединения внутреннего мира человека с его внешним проявлением (этикетом). Суть этикета — в вежливости.

Вежливость — это больше, чем простое соблюдение принятого в обществе этикета. Это свидетельство культуры человека.

Это, наверное, не качество, не добродетель, а свойство, которому каждый учится в детстве и должен научить и своих детей так, как правильно говорить, читать и т. д.

В одной старинной книге по культуре поведения, вышедшей в XIX веке, написано: «Вежливость смягчает нравы, предупреждает ссоры, усмиряет раздражение и ненависть, заставляет сдерживаться».

Ежедневно мы встречаемся со множеством людей. И важно, чтобы ни один не пожалел о мимолётном общении с тобой, не вынес из него чувства обиды.

Вежливость должна стать тем, без чего нельзя обойтись, как без воздуха. Тогда не только всем окружающим будет легко и просто с нами, но и мы будем чувствовать себя естественно в любой ситуации.

А вот понятие «хорошие манеры» очень многогранно, и поэтому никому ещё не удалось полностью раскрыть его смысл.

А потому давай совершим путешествие в мир мудрых мыслей и ещё раз поразмышляем о важности этикета.



Кто повседневно сам не очень  
Воспитанностью озабочен,  
К манерам скромным не привык,  
Тот, значит, туп и глуп, как бык!

С. Брант





«Хорошие манеры состоят из мелких самопожертвований».

Эмерсон



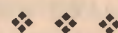
«Хорошими манерами обладает тот, кто наименьшее количество людей ставит в неловкое положение».

Д. Свифт



«Манеры — это естественное и непринужденное благородство».

Н. Мальбрант



«Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

В. Сухомлинский



«Воспитание есть усвоение хороших привычек».

Платон



«Первый признак грубого человека — не считаться с тем, что нравится или не нравится окружающим людям».

Д. Локк



«Свойство мудрого состоит в трёх вещах: первое — самому делать то, что он советует делать другим; второе — никогда не поступать против справедливости и третье: терпеливо переносить слабости людей, окружающих его».

Л. Н. Толстой

И закончим рассказ об этикете афоризмами о вежливости и доброте.

«Вежливость порождает вежливость».

Э. Роттердамский



«Истинная вежливость есть не что иное, как старание не выказывать при общении с людьми ни пренебрежения, ни презрения по отношению к кому бы то ни было».

Д. Локк



«Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость».

Сервантес



«Вежливость — это желание всегда встречать теплое обращение и слыть обходительным человеком».

Н. А. Бердяев



«Истинная вежливость основана на искренности. Она должна быть полна добродушия и должна проявляться в готовности способствовать счастью ближнего».

Н. В. Шелгунов



«Добрый человек — это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что другой чувствует».

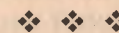
Добро есть то, что способно вызвать или увеличить наше удовольствие, либо уменьшить наше страдание».

Д. Локк



«У человека нет возможности всем делать добро, но у него всегда есть возможность всем желать добра».

Ж. Гюйо



«Добродетель состоит не в том, чтобы воздерживаться от порока, а в том, чтобы не стремиться к нему».

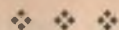
Б. Шоу





«Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зла».

*В. Ключевский*



«Высшая наука — быть мудрым; высшая мудрость — быть добрым».

*Сенека*



«Человек, который не интересуется своими собратьями, испытывает самые большие трудности в жизни и причиняют самый большой вред окружающим. Именно в среде подобных и появляются неудачники».

*А. Адлер*



«Половина следствий хороших намерений оказывается злом. Половина следствий дурных намерений оказывается добром».

*Марк Твен*



«Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю».

*Апостол Павел — Послание к римлянам 7, 19*



«Люди всегда дурны, пока их не принудит к добру необходимость».

*Н. Макиавелли*

А что значит интересоваться людьми. Любить и уважать их, быть доброжелательным, интересоваться их проблемами и заботами, быть доступным для них, готовым помочь им, затратив при этом свою энергию, время, часть души.

Этикет нужен везде и всем, так как гармоническое развитие личности дает ощущение полноценной жизни.

Законы этикета нужно знать, но при этом не быть бездушным манекеном, роботом, запрограммированным на исполнение тех или иных движений.



но, естественно, красиво вести себя в относительно типичных, часто повторяющихся ситуациях: при встрече и прощании, в разговоре со старшими, будучи гостем или принимая гостей. Правила этикета условны (снятие шляпы, например, в знак приветствия). В этой условности, краткости, экономичности этих правил — их ценность. Этикет является завершающим компонентом нравственной культуры.

Вот как близки эти два понятия — ЭТИКА И ЭТИКЕТ.

И чтобы хорошие манеры не были лишь внешним лоском, человек должен обладать душевной щедростью, быть добрым и чутким. Только тогда он может считать себя культурным и воспитанным. Только тогда он достоин называться человеком.





## КУЛЬТ ЕДЫ (ИЛИ СТАРИННЫЙ СТОЛОВЫЙ ЭТИКЕТ)

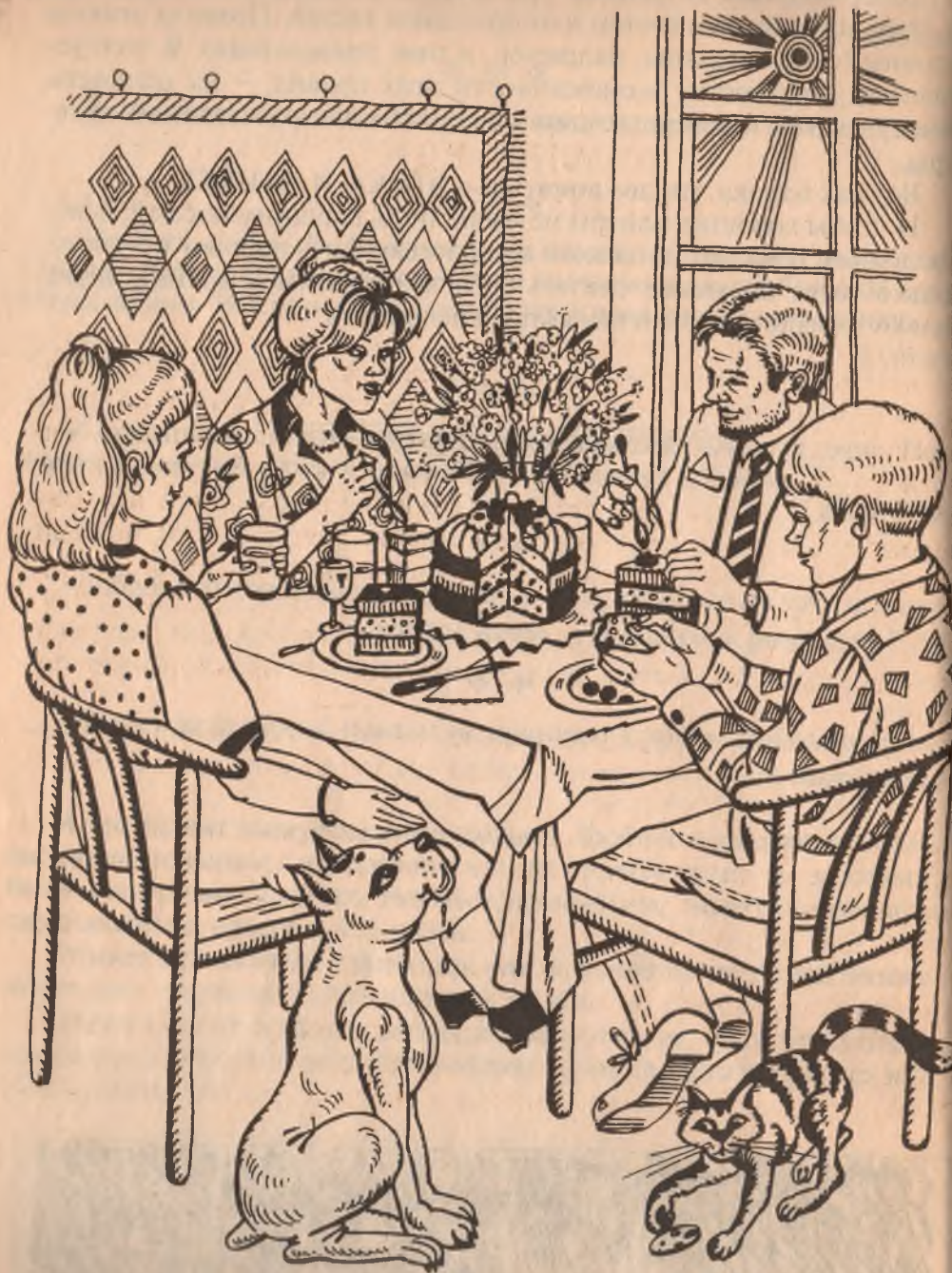
Издавна у большинства народов существовало почтительное, религиозное отношение к пище, к еде.

Когда современный человек утоляет голод, он редко задумывается над тем, что совершает какой-то культовый обряд жертвоприношения. А вот первобытный человек никогда не забывал об этом, и всякая еда была для него как бы символом жизни. Убитое им животное или сорванное растение приносилось в жертву ради жизни, его жизни. А потому трапеза была важнейшим событием в жизни человека, ежедневным праздником жизни. Ничто в мире не было для него случайным, всё полно глубокого значения. Да и всё вокруг он не считал бездушной «окружающей средой», а царством разумных существ, тесно связанных с его жизнью. И он своими поступками старался участвовать в поддержании этого священного миропорядка.

Мусульмане, кстати, даже клялись на пищу, как на коране. Считалось большим грехом наступить на еду, переступить через неё или выбросить.

Пищу боготворили и славяне, считали её даром Богу. Дошедшая до нас поговорка «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» тоже имеет свои мифические корни: во время еды человек как бы умирает для этого мира. Еду нельзя было ругать. Читаем мы в «Домострое»: «Нужно хвалить дар Божий и есть с благодарностью, тогда Бог пошлёт благоухание и превратит горечь в сладость».

Раньше за еду благодарили Бога, а не хозяйку. Хозяин сидел во главе стола под иконами и распоряжался застольем как бы от имени Бога, наблюдающего за едоками и их отношением к его дарам. Мес-





Но за столом присутствовали и злые духи, поэтому наши предки часто крестились перед приёмом пищи и питьем.

Любопытно, что в XVII веке было обычаем, приглашая гостей к столу, звонить в колокол.

## Дом, очаг, стол

Любопытно, что в слове «ДОМ» на всех языках, у всех народов кроется священный смысл. Борьба за существование вне дома — это нескончаемый поединок с окружающим миром.

Дома же человек чувствует себя в безопасности среди своих близких.

А потому дом — это святыня, противостоящая хаосу внешнего мира.

Во все времена все познания, умение и искусство человека были направлены на то, чтобы сделать удобным и красивым место, где проходит большая и лучшая часть его жизни — дом.

Древние мудрецы, воспринимавшие мир как нечто единое, живое и, без сомнения, духовное, считали дом человека неким пространством, зачарованным этим человеком — повелителем и обладателем данного пространства. Издревле разные народы заселяли жилище духами, характер и поведение которых напрямую зависели от характера и поведения людей, хозяев этого дома.

Дом — это наше продолжение, а чистота и порядок в нем действуют на нас успокаивающе и пробуждают добрые мысли.

А очаг у славян пользовался особым почётом. Стол как бы уподоблялся церковному престолу — трону самого Бога. У славян (в частности, восточных) широко распространены были предписания типа: «Стол — это тоже, что в АЛТАРЕ — престол, а потому сидеть за столом и вести себя нужно так, как в церкви».

Не разрешалось помещать на столе посторонние предметы. Нельзя было стучать по столу, ибо стол — это ладонь Бога или Богоматери, протянутая людям. Были и плохие приметы связанные со злыми духами, которые, как полагали, всегда находились рядом с человеком и искушали его. Нельзя было стучать ложкой (ножом, паль-

цем) (чего уж тут хорошего, а потому, не стучи, не буди). Нельзя было оставлять ложку так, чтобы она опиралась ручкой на стол, а другим концом на тарелку: по ложке, как по мосту, в миску могла проникнуть нечистая сила.

По белорусским обычаям, отправляясь в дорогу и возвращаясь домой, нужно поцеловать стол, ибо стол — центр жилища — конечная и начальная точка любого пути.

Итак, подытожим.

Еда была для наших далеких предков ритуалом ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЯ и общения с Богом.

Кстати, небольшая этимологическая справочка: русское слово ЖЕРТВА тесно связано со словом ЖРАТЬ, чем особенно ясно выражается связь жертвоприношения с едой, трапезой.

Это сейчас слово (прости!) ЖРАТЬ кажется нам ужасно грубым, а ведь ГОРЛО и ЖЕРЛО (то, чем жрут) — родственники. К тому же когда-то в древнерусском языке ЖЬРАНИЕ означало «изысканные яства», «роскошный обед». Вот так.

## Хлеб

Особым почётом пользовался самый главный продукт — хлеб, являвшийся символом благополучия дома. А сколько пословиц и поговорок про него сложено, не счесть. Да вот хотя бы эти:

Хлеб — всему голова;

Хлеб — батюшка, водица — матушка;

Без хлеба нет обеда;

Без хлеба сыт не будешь;

Хлеб на стол, так и стол — престол, а хлеба ни куска — и стол доска.

Кстати, выражение «хлеб насущный» вошло в главную христианскую молитву: «Отче наш, иже еси на Небеси! Да святится имя Твоё, да придет Царствие Твоё, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.

Хлеб наш насущный даждь нам днесь и остави (прим. автора: хлеб, необходимый для существования, дай нам на сей день и про-





Наши предки были уверены, что хлеб дарует им сам Господь Бог, а потому каждый кусочек хлеба — это божественная доля, а значит и счастье. Отсюда и определялись правила обращения с хлебом (или как мы бы сейчас сказали, приметы). Не разрешалось:

а) доедать чужой кусок или есть за спиной другого — забереешь его силу и счастье;

б) оставлять кусок хлеба на столе — будешь сильно худеть;

в) нельзя, чтобы крошки хлеба сыпались изо рта (не отсюда ли пошёл обычай не есть целый кусок хлеба, а лишь, отделяя от него маленькие кусочки?) Если всё-таки хоть одна крошка падала, нужно было поднять её, поцеловать и съесть или же бросить в огонь.

У русских трапеза традиционно начиналась и кончалась хлебом. Хлеб ели со всеми блюдами (что не принято было в других странах запада; кстати, современная теория раздельного питания не предусматривает сочетания хлеба с основной едой — мясом, рыбой и т. д., но это отступление).

С середины XVII в. большие и знаменитые монастыри посылали царю от отцов духовных огромный ржаной хлеб как благословение. Любая царская трапеза непременно начиналась с этого хлеба.

Кстати, корень древнего слова ХЛЕБ (древнерус. хлѣбъ) есть во многих языках: украинском, болгарском, польском, готском, древненемецком и даже древнеанглийском. Слово это происходит от греческого ХЛЕБАНОС, что означало глиняные горшки, в которых выпекали хлеб.

## Соль

После хлеба вторым по важности продуктом была СОЛЬ. Кстати, в древние времена соль была единственной приправой для сдабривания пищи. Сладкого, не считая мёда да некоторых плодов, люди почти не пробовали и «солодкое», значит «солёное» — было для них самым вкусным (пока, конечно, древние русичи не попробовали сахарок).

А теперь вернёмся вглубь веков, чтобы рассказать о соли, таком обычном для нас, современников, продукте. Трудно даже предста-

вить, насколько важным продуктом для человека, а особенно после того, как люди обнаружили, что солёные продукты, а особенно мясо, долго не портятся.

По-видимому, именно это свойство поваренной соли ещё в древние века сделали её не только одним из символов жизни, но и символов постоянства, вечности.

Соль была священной.

Во многих восточных странах вошло в обычай скреплять договоры солью: при заключении союза между враждующими племенами или народами вожди брали в рот соль из одной солонки. Отсюда и пошла примета: если рассыпать соль, то это предвещает ссору, вражду.

В античном мире это так и было — рассыпанная соль символизировала конец дружеских отношений между бывшими приятелями.

У цыган существует образная пословица: «Упала соль вражды». Вспомните и обратное: у славянских племен издавна существовал обычай встречать уважаемого гостя «хлебом-солью». Небезынтересно, что этот символический обычай — скреплять дружбу солью — был известен у многих народов.

Так, граждане Древнего Рима в знак дружбы подносили своим гостям соль. В Индии человека, изменившего дружбе, называют «предателем соли». А в Эфиопии, когда встречаются друзья, они дают полизать друг другу куски соли, которые носят с собой.

И эта суеверная примета связана с духами. Как быть, если соль уже рассыпана? Оказывается, «несчастью» можно помочь: взять щепотки этой соли и трижды перекинуть их через левое плечо. Вы догадались, в чем дело? Ну, конечно. Ведь слева от нас сидит «лукавый», он и помог тому, чтобы соль просыпалась. Но можно той же солью, которая священна, прогнать напроказившего беса и таким образом избежать неприятностей. Видите как просто!

В старину соль на Руси была дорогим продуктом. Везить её при-





А потому она преобладала очень бережного обращения. Сейчас мы солим пищу во время её приготовления, а в старину уже за столом. Причем, хозяин солил пищу своей рукой. И порой так старался выразить своё глубочайшее почтение какому-нибудь гостю, что пересаливал (отсюда и выражение — «пересолить»). А гость, сидевший в дальнем конце стола, уходил порой, «не соло хлебавши». Всё хорошо в меру!

Позднее гостю или домочадцам разрешалось отсыпать себе много соли на скатерть, но ни в коем случае не обмакивать хлеб солонку, как Иуда. Соблюдаемое и поныне правило — не брать соли из солонки руками — тоже связано с Иудой. По легенде, от Пасхи Вознесения Иисус Христос ходит по Земле, посещая только те дома, в которых соль отсыпают на стол, а не обмакивают хлеб в солонку.

Ещё большее значение придавалось соли на Востоке. Там мусульмане Средней Азии, например, начинали еду солью, как русские — хлебом. Считалось, что соль, съеденная в чужом доме, обязывает человека к особой признательности. Если хлебом наши предки выражали кому-то свою милость, то солью — любовь.

«Без соли не вкусно, а без хлеба несытно», — гласит народная пословица.

У многих народов с помощью соли устанавливали дружеские отношения. В Древнем Риме её подносили гостям в знак дружбы, а в Эфиопии друзья давали друг другу полизать кусочек соли, который носили с собой, а в ряде стран Востока «правом соли» называли гостеприимство.

«Чтобы узнать человека, надо пуд соли с ним съесть», — гласит русская пословица.

А вот просыпание соли — означало ссору.

Во избежании разрыва отношений, по русским поверьям, нужно было сплюнуть через левое плечо, чтобы отогнать нечистую силу, а также сказать: «Это „левым“, пушай они подерутся, а с нами Христос».

Передавая кому-либо за столом соль, следовало рассмеяться, чтобы не поссориться. Смех был тоже оберегом от нечистой силы.

Вот как много рассказали мы о соли. Надеюсь, не пересолили?



Опять вернемся вглубь веков.

Выражение ХЛЕБ-СОЛЬ стало обобщённым названием угощения. Этими благочестивыми словами отгонялись, по убеждению наших древних предков, злые духи. Слова ХЛЕБ-СОЛЬ произносились при переселении в новый дом.

Так говорилось в начале трапезы (как пожелание приятного аппетита), в конце (в знак благодарности). Приглашение на ХЛЕБ-СОЛЬ являлось формулой приглашения на пир, отказываться от которого было неприлично. От ХЛЕБА-СОЛИ и царь не отказывается, — говорили в народе.

А в более широком смысле радушное гостеприимное приветствие ХЛЕБ ДА СОЛЬ ВАМ! — пожелание достатка, радости, мира. А если точно, то «хлеб» в этом выражении означал богатство и благополучие, а соль — защиту от враждебных сил, разных вредных влияний.

«Хлеб-соль водить» — издавно означало дружить, поддерживать теплые отношения.

Хлебосольный дом — радушный, гостеприимный дом. А назвать хлебосольным хозяином — самая большая похвала человеку, умеющему от всей души принять добрых гостей. Не было большей обиды, чем упрекнуть человека в том, что он не помнит хлеба-соли.

Итак, хлеб-соль на Руси — это и угощение, и забота, и попечение, и пожелание добра и благополучия.

Старинный русский обряд подносить при торжественной встрече хлеб и соль тому, кого принимают с почестями, слава Богу, живет и по сей день.

В «Домострое» (критикуемом многими современниками за проповедование дикости), между прочим, были и такие строки: «... не друга напоити и накормите хлебом да солью ино вместо вражды и дружба».

## Как ели раньше

Знатные римляне, например, перед приемом пищи надевали, как на праздник, белоснежные одежды из тонкой шерсти, а на голо-





лежали на подушках и пику устилавших скамьи. Пирьы стоили огромных денег. К столу подавались самые изысканные заморские блюда: фазаны из Колхиды, цесарки из Африки, языки соловьев и фламинго, мозги перепелок и пиявки с гусиной кровью... К столу подносили и огромных живых рыб-людоедов, которые, засыпая, меняли свою окраску. И этим редким зрелищем тоже услаждали пирующих.

А вот теперь давайте «подсмотрим», как ели древние викинги.

Слуги вносили им на огромных деревянных блюдах зажаренные на железном вертеле кабанов и оленей. Вытащив из ножен острые ножи и кинжалы, гости отхватывали от туш жирные куски мяса, с треском разгрызая и высасывая мозговые кости, выплёвывая осколки прямо на пол. Измазанные жиром бороды викинги обтирали рукавами, а засаленные руки вытирали о свои кожаные камзолы. Над столами, залитыми подливой и пивом, носились рои мух. Слышалось хрипкое рычание охотничьих псов, дравшихся из-за брошенных со стола объедков.

Зрелище было отвратительное. Случись оказаться в таком пиршестве, наверняка бы сразу пропал аппетит. А почему же они пользовались ножами, вилками, да тарелкой в конце концов? — возможно, спросите вы.

Да потому (ответим мы), что их тогда и в помине не было — изобрели еще. Человечество постепенно, шаг за шагом шло к цивилизации, к культуре, к выработке норм и правил этикета.

В рыцарские времена жирные руки вытирали о шерсть больших лохматых собак, которых для этой цели специально держали в багровых залах.

Старинные записи XIV века позволяют сделать некоторые заключения касательно средневековой кухни. Представляет интерес меню банкета, данного в 1303 году в честь освящения городской церкви в Вайсенфельзе. Праздничный обед в первый день состоял из следующих блюд:

1. Яичный суп с шафраном, приправленный перцем-горошком и медом. Пшенная каша, овощи, телятина с луком, жареные куры с сливами.

2. Треска в масле с изюмом, лещ, зажаренный в масле, отварной угорь с перцем, обжаренные бычки с горчицей.



птица, зажаренная в сале и приправленная редькой, свиная тушка.

В XV веке в высшем свете пользовались популярностью так называемые «показательные» обеды. Это не был какой-то официальный конкурс, а просто роскошный обед, с которым в наш атомный век вряд ли может сравниться любой свадебный обед. На столе возвышались искусственные замки, корабли или устраивались сады — иногда с передвигающимися фигурами; в горах парили «живые» птицы, в кустарнике, будучи уже зажаренными, целовались голуби, а в специально устроенных для этого миниатюрных озерах плавали «живые» рыбы. Из печеного теста часто изображали пеликана, который рассекал себе клювом грудь, чтобы своей кровью насытить детенышей — зажаренных птичек. Грандиозный спектакль имел жуткую концовку, потому что в процессе еды жадные руки набрасывались на замки и сады, на пеликанов и голубей и стол после пира можно было сравнить разве что с полем после кровопролитного боя.

На Руси во времена Ивана Грозного мясные блюда подавали нарезанными на куски, их брали руками и отправляли в рот.

Пирующие бояре сидели за столом в кафтанах и длинных, чуть ли не до пят, шубах с огромными воротниками.

Кстати, пирьы на Руси были, пожалуй, не менее изысканные, чем, скажем, римские.

Умели у нас и кашу заваривать. Но каша была не только любимым кушаньем, но и обрядовым блюдом званых обедов, праздников и свадеб. Дело это было непростое, хлопотное — отсюда и выражение «заварить кашу» — затеять нелегкое дело.

Какое значение придавалось кухне и еде во Франции, можно судить хотя бы потому, что знаменитый повар Ватель покончил с собой, узнав, что к королевскому столу не была вовремя доставлена рыба.

Культь еды, кстати, был во многих странах. Издавна, далеко за пределами Японии, славились знаменитые чайные церемонии, со своим этикетом, сервировкой и специальной, чайной утварью.

Всему миру было известно, как священнодействовали в приготовлении кофе арабы.

А впрочем, мы немного отвлеклись (пора попить чайку или заварить кофе).





В середине (а точнее в 1450 г.) XV века в Европе вновь появились широко бытовавшие в Древнем Риме, салфетки.

Строгий этикет не разрешал прикасаться к общей посуде (и о ней вам скоро расскажем) жирными пальцами.

До появления салфеток их функцию выполняли скатерти, которыми укладывали на колени и вытирали руки, рот и даже нос. Ещё в XVI в. в предписании по этикету рекомендовалось использовать ложку вытереть о скатерть перед тем, как её возвратить (хозяйке). В богатых домах среди слуг держали скатертника, на ответственности которого было застолье, забота о столовом белье и приборах.

Чуть-чуть бранно-скатертной истории.

Скатертей античность не знала. Позже появились кожаные покровы.

Первое «упоминание» о скатерти на Руси относится к 1150 году. В средние века в обиходе были браные (с узором) скатерти.

В рыцарские времена (в XIII в.) обеденный стол обрел тканую скатерть. Это было нередко полотнище длиной в 24 м, шириной в 2,5 м. Скатерть ткали из ниток двойного кручения, вся она покрывалась вышивкой и украшалась роскошной бахромой.

В Россию пора салфеток пришла значительно позже, чем в Европу — лишь в начале XVIII века, после реформ Петра I.

Кстати, если заглянуть в этимологию исконно русского слова «скатерть», то увидим, что оно состоит из двух слов: дъска (доска, стол) и тьрть (вытирание) по типу «рукотерть» — старинное название полотенца.

Просуществовав 4 века, тканые (полотняные) салфетки постепенно стали уступать место бумажным. Перестали их использовать в больницах, столовых, посчитав это негигиеничным.

Сначала тарелок не было, вернее они были только для собак, куда гости могли бросать обглоданные кости (но это позже). Потом появились и тарелки — блюда.

Тарелками средневековому едоку служили большие ломти хлеба, которые иногда клали на деревянные кружки. Это, кстати, была первая посуда одноразового пользования. Пропитанный мясным соком

в любом замке.

Позже люди «низкого сословия» пользовались глиняными и деревянными тарелками, в домах побогаче в обиходе было олово и серебро. Дерево и глина впитывали в себя жир и поэтому всегда имели прогорклый запах. Оловянная и серебряная посуда тускнела и быстро порожалась. С конца XV в. появилась фаянсовая посуда, а с XVIII в. — фарфоровая.

Если в судьбу ножа вмешался Ришелье, то изобретателем глубоких тарелок для супа стал его могущественный преемник кардинал Мазарини. Тарелка стала, наконец, индивидуальной посудой (до того несколько человек ели из одной посуды).

Человечество медленно, постепенно, но упрямо шло, как мы уже говорили, к цивилизации.

Вскоре куски мяса, хоть и брали пальцами с общего блюда, но клали не прямо в рот, а на деревянную дощечку или ломтик хлеба.

Люди инстинктивно тянулись к красоте, эстетике, к тому, чтобы приём пищи стал более разумным и гигиеничным.

Само слово ПОСУДА появилось около 400 лет назад.

Раньше столовую посуду называли у нас «сосудом» (а любую другую — судном).

В летописях XI в. упоминаются и БЛЮДА, в которые пищу подавали сразу на несколько человек, и БЛЮДЦА, БЛЮДЕЧКИ (блюда меньших размеров).

Были также мисы (подносы) и МИСКИ и ПОЛУМИСЬИ.

В «Домострое» говорилось, что в час обеда следует «осмотреть стол, скатерть белу слати, хлеб, соль, лжицы (ложки), тарели собирать».

А что это за тарели? Да самые обыкновенные тарелки. Название ТАРЕЛКА пришло к нам в XVI в. из немецкого «талер» в видоизменённом виде. А теперь поговорим о сервировке.

Сервировка стола во Франции (особенно в XVII в.) считалась сложным и важным искусством. Целые трактаты посвящались тому, как накрывать стол, как подвязывать салфетки, из какой посуды есть, какие блюда и как подавать. Но и в XVII в. тарелки были у нас большой редкостью даже у царей. Их подавали только в знак особого расположения к гостям и не меняли в течение всей трапезы.





Давай вместе поразмышляем над тем, что же всё-таки могло появиться раньше: ложка, нож или вилка?

Наверное, всё-таки ложка, потому что невозможно было без неё обойтись, когда ешь что-то жидкое, например, суп. Ну а куски мяса и что-то другое можно было просто-напросто разломить или сорвать руками (что раньше и делалось).

Римские рабы перемешивали и раскладывали яства (еду, кушанье) на кухне большущими металлическими ложками, которые теперь, наверное, назвали бы половниками.

А во время еды в древности пищу брали руками!

Так продолжалось много столетий. И лишь лет двести назад, наконец, поняли, что без ложки не обойтись.

Первые столовые ложки украшались резьбой и драгоценными камнями. Делали их, конечно, для знати и богачей. А те, кто победнее, ели суп и кашу ложками дешёвыми — деревянными.

Любопытно, что в руководстве по этикету XVII в. советовали хорошо вытирать ложку, прежде чем снова зачерпнуть ею суп (ведь каждому хотелось, чтобы ему наливали суп ложкой, вынутой из рта). Видимо, половники с римских времен не были в обиходе (и, как и многое другое, было предано забвению). Деревянными ложками пользовались в разных странах, в том числе и в России. Мастерицы делали их так. Сначала расщепляли полено на подходящие по размеру заготовки — баклуши. «Бить баклуши» считалось простым занятием, ведь вырезать и раскрашивать ложки гораздо сложнее. Теперь же так говорят о тех, кто отлынивает от трудной работы или делает дело кое-как.

Позже (лет 300 назад) появились и вилка с ножом. Хотя, справедливости ради, следует сказать, что они (правда, не столовые) были ещё и в каменном веке. Ну как без них разрезать тушу или подержать, накалывая её?

Но были они совсем не похожи на наши современные столовые приборы (особенно двузубая вилка).

Кстати, как ты помнишь, изобретением столовых приборов мы обязаны древним египтянам. Каких только ложек у них не было: и каменных, и деревянных, и из слоновой кости.



люди.

Может быть, именно из тех времен дошёл до наших дней обычай давать ребёнку серебряную ложечку «на зубок» (то есть, когда у него прорежется первый зуб).

У тех кто победнее и ложки были подешевле: костяные, деревянные, оловянные, жестяные.

А вилки когда появились?

О существовании вилок в Италии было известно ещё в XVI веке.

В 1608 г. в Италии побывал англичанин Томас Кориат. Он был в восторге от мраморных храмов древнего Рима, величия Везувия, великолепных венецианских дворцов. Но больше всего его поразили небольшие железные вилы, которыми пользовались итальянцы во время еды, полагая, что руками есть нехорошо, потому что не у всех у них они чистые.

Приехав домой, Кориат решил похвастаться перед друзьями необычным сувениром. Все восторгались изобретательности итальянца, великолепной отделкой вилок, но посчитали эту штучку неважной и ненужной. Особенно после его неудачной попытки взять с блюда мясо, шлёпнувшееся на скатерть. Прошло ещё не менее 40 лет, прежде чем вилки вошли в моду в Англии.

Многие считают, что триумфальному шествию вилок в Англии, Франции и других странах способствовала мода на пышные кружевные воротники. Они были настолько большие, жесткие и неудобные, так подпирали шею, что трудно было наклоняться во время еды, чтобы положить в рот пищу руками. К тому же дороговизна этих воротников не позволяла оставлять на них жирные пятна (при приеме пищи руками).

Эту «французскую манеру» неохотно встретили в Германии, да и в других странах было немало противников. Слишком уж укоренилась привычка есть пищу руками. Но самым яростным недоброжелателем была церковь. Вилки сурово осуждались церковными проповедниками как «дьявольская роскошь». «Разве Господь, — говорили они, — даровал бы нам пальцы, ежели бы желал, чтобы мы пользовались сим оружием?» В монастырях на них долгое время был строжайший запрет.





лывать на вилку фрукты, остальную пищу брали руками.

Даже и в XIX в. не разрешалось пользоваться вилками суровым морякам, дабы не сделать их ... неженками.

Первые вилки были длинные, двухзубчатые из золота, костяной или твердой древесины. С их помощью придерживали мясо во время еды. Потом вилка стала с четырьмя прямыми зубчиками. Пищу протыкали вилкой, а поддевали как лопаточкой.

К концу XVIII в. вилка стала неотъемлемой частью в доме культурного человека.

Вот такая вот непростая история появления простой вилки.

У нас вилки появились (одновременно с тарелками) в конце XVII в. Вот что писал тогда путешественник Мейерберг: «За обедом для каждого гостя кладут на стол ложку и хлеб, а тарелку, нож и вилку кладут только для почётнейших гостей».

Кстати, пора и о ноже что-нибудь рассказать.

Долгое время нож употребляли только лишь в качестве оружия.

Только лишь с XVII в. он стал входить в обиход как столовый прибор. Имел он острый конец, пока глава католической церкви Ришелье не «закруглил» его. Однажды за обедом он заметил, что один из гостей ковыряет в зубах кончиком ножа. На другой же день он приказал своему мажордому (домоправителю) отпилить острые концы у всех столовых ножей и закруглить их.

Новую моду тут же приняла вся Франция, а за ней и весь мир. К концу XIX в. остроконечный столовый нож стал редкостью.

Вот закруглилась эта острая история столового ножа. Но для некоторых вопрос с ножом никогда остро не стоял, ибо они им вообще не пользуются. А ты?

## Столовый этикет старой Руси

Русь, так же как и другие страны, постоянно и уверенно шла к цивилизации, в частности, заботясь о красоте и соблюдении определенного порядка за столом, придерживаясь установленных правил этикета. Вместо описания мы решили привести тебе лишь некоторые из этих правил из «Юности честное зерцало...»:



не дуи в жидкое, чтобы везде брызгало;

не сонни, егда еси;

над ествою не чавкай, как свинья, и головы не чеши;

не проглотив куска, не говори, ибо так делают невежи;

не облизывай перстов и не грызи костей;

около своей тарелки не делай забора из костей, корок хлеба и пр.;

когда тебе что предложат, то возьми часть из того, прочее отдай другому;

ешь, что перед тобой лежит, а инде не хватай;

неприлично руками по столу везде колобродить, но смирно есть;

не утирай губ рукою;

вилками и ножиком по тарелкам, по скатерти или по блюду не чертить, не колотить, и не стучать, но должно тихо и смирно, а не избоченясь сидеть;

хлеба, приложь к груди, не режь;

часто чихать, сморкать и кашлять не пригоже.

Некоторые из правил наверняка настолько элементарны, что вызвали у тебя улыбку и удивление: «Да кто ж этого не знает?»

Да в том-то и дело, что все правила этикета, как ты знаешь, вырабатывались очень постепенно путём естественного и разумного отбора. Москва не сразу строилась.

Но многими советами не мешало бы воспользоваться и нам, так как далеко не все наши современники чётко выполняют то, что предписывалось ещё не одну сотню лет назад.





## ПРИВЕТСТВИЕ

### Как впервые начали здороваться

Приветствие было первой формой культуры общения людей.

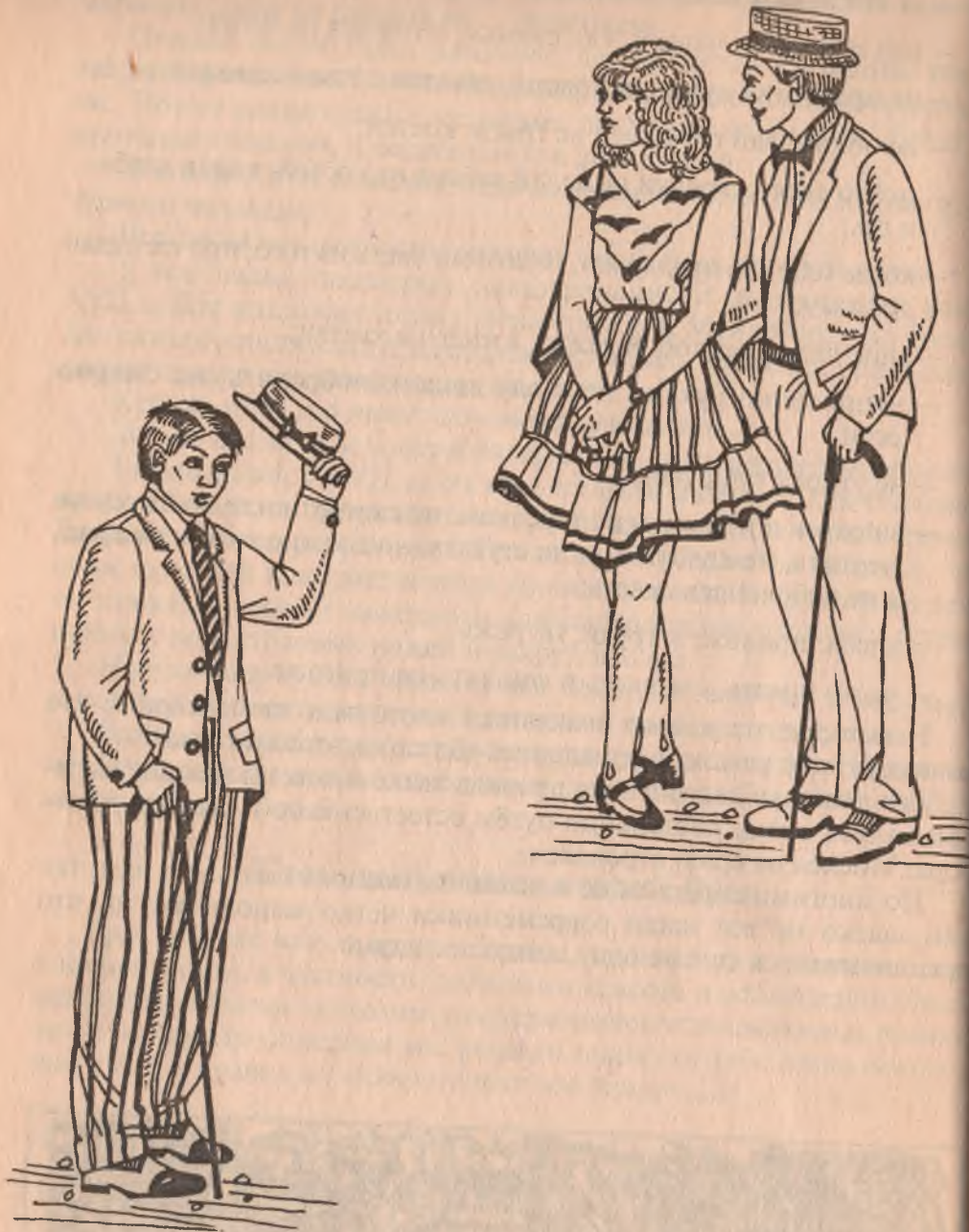
Но скорее всего наши далёкие предки, одетые в шкуры, вначале не отличались особой вежливостью. Но их можно понять: уж очень тёмное время было. В каменном веке они ходили с камнями и вряд ли приветствовали друг друга и уж, конечно, не спрашивали, как дела, здоровье, как дети, а просто бросали в первого встречного камень, который всегда держали при себе. Не будем их осуждать. Кому легко было тогда. Представьте, кругом бродили мамонты, которые — того и гляди! — могли отдавить ногу, а то и тебя самого. Сперкали своими страшными зубами саблезубые тигры. Вот ужас! Поневоле станешь всех кругом опасаться. Больше половины первобытных людей не доживали до 20 лет: они погибали в когтях хищников или от болезней и голода.

Любопытно, что даже слово ГОСТЬ в глубокой древности означало ЧУЖАК, т. е. «возможный враг» (а латинское *hostis* так и значило «враг», «неприятель»).

Время было свирепое — каждый встречный мог в любую минуту оказаться смертельным врагом.

Как же всё-таки люди подобрали и стали добрее относиться друг к другу? Да никто этого не знает. Но всё-таки давай с тобой пофантазируем на эту тему.

Вот вышел как-то наш предок из пещеры (или из землянки). Шёл, шёл — никого. Да неужто всех перебили? Жалко. Без людей стало ему ещё страшней. Лишь через несколько дней встретил, наконец, себе подобного, да так обрадовался, что бросил на землю камень, да и побежал к нему со всех ног. Но «другой», как назло, оказался боязливым и сразу замахал на него каменным топором.





и пожмём друг другу руки.

Возможно, именно так и произошло первое рукопожатие, первая в мире дружба.

Однако некоторые ученые считают, что люди здоровались ещё задолго до рукопожатий, т. е. рукопожатие не было первым приветственным жестом.

## Жесты при приветствии

Наверняка люди в глубокой древности, ещё не умея говорить, что-то бурчали друг другу вместо приветствия (некоторые и сейчас так делают).

И охотники на мамонтов здоровались, видимо, поднимая копыта или каменный топор. И египтяне здоровались, когда строили пирамиды — своё чудо света. И индусы здоровались и китайцы и греки.

Рабы приветствовали своих господ, господа — дам, поданные — рыцарей, а рыцари других рыцарей или короля. Ученики всегда приветствовали своих учителей, знакомые — знакомых, друзья — друзей и т. д.

Иногда из-за того, что так полагалось или потому, что так было принято, но чаще из вежливости или из уважения друг к другу. А если кто не ответит на приветствие — то беда: из-за этого даже скрещивали шпаги. Стоп! Пока не произошло кровопролития, давай всё-таки посмотрим, а с чего же начинались первые знаки приветствия, когда и сказать-то, честно говоря, было нечего — не умели. И когда научились разговаривать, всё равно приветствовали ... жестами (иногда молча, а иногда произносили при этом какие-то вежливые слова). Но вот что интересно: жесты при приветствиях у разных народов были разными, хоть и выражали в принципе одно и то же. Вот посмотрите, это интересно.

Тибетцы

— сбрасывают правой рукой головной убор, левую руку закладывают за ухо, и, наклонившись, показывают язык (в знак доброжелательности)



Индийцы

Кенийцы

Лапландцы, Калмыки, а также некоторые племена Н. Зеландии

Эскимосы

Замбезийцы

Жители о. Тонго

Арабы, итальянцы, латиноамериканцы

Туркмены

Американцы

Европейцы

Русские

- кланяются, поднося правую руку ко лбу, затем к губам и к сердцу
- в знак высокого уважения плюют на встречного или же сначала на свою руку, а потом позволяют до неё дотронуться
- трутся носом друг с другом
- трутся носами и высовывают язык во все стороны в знак уважения
- хлопают в ладоши и делают реверанс
- останавливаются на расстоянии, покачивают головой, топают ногой и пощелкивают пальцами
- при встрече дотрагиваются до рук, плеч, одежды (арабы иногда скрещивают руки на груди)
- засовывают руки в рукава халата
- с улыбкой похлопывают по плечу
- приподнимают шляпу и отдают поклон (иногда просто машут рукой или поднимают её для приветствия)
- обнимаются и целуются в обе щеки (иногда 3 раза)

## Поклон

В любом селе из века в век  
Гостей поклоном привечают,  
День добрый, добрый человек!  
И люди тем же отвечали.





падали на колени и даже ударялись лбом о землю, третьи подносили руку ко лбу.

У японцев существует даже особый ритуал поклона (а всего несколько видов). Кланяются чинно, низко и с достоинством. Даже великосветские дамы обязаны были приседать в глубоком реверансе.

У русских — поклон — тоже неизменная часть этикета.

Давай заглянем вглубь веков. Голова (а поклон — это склонение головы) издревле считалась самой важной частью человека. Даже голова убитого животного была самой главной частью туши.

Главный, глава, голова...

Склоняя голову в поклоне, человек как бы пытался сделать себя ниже и тем самым подчеркнуть своё уважение к другому человеку.

Любопытно, что сходный жест мы наблюдаем и у животных в особых ситуациях; признающий своё подчиненное положение перед лидером склоняет голову.

Поклоны являются обязательной составной частью молитвы. В богослужении поклоны использовались у христиан с древнейших времён.

Русские издавна кланялись также в знак благодарности. Обычай этот, видимо, был заимствован от греков.

В отличие от других народов русские опускали вниз правую руку и низко кланялись. Когда же хотели поблагодарить великого князя за что-нибудь или при просьбе, то опускали голову почти до земли. А потому выражение БИТЬ ЧЕЛОМ имело и буквальный смысл.

Входя в чужой дом, русские, как правило, молились иконам и кланялись в пояс 3 раза (богу, хозяевам, всем добрым людям).

Раз уж мы заговорили об истории, то скажем, что одним из самых древних ритуальных обрядов у славян был поклон земле-матушке. Целовали её и просили прощения, ибо земля представлялась нашим предкам тем божеством, которое могло бы спасти их. Обращались к земле как к последней надежде на чудо.

Вот оказывается откуда пошёл этикет поклона — от ритуального поклонения Богу, земле.



А зачем её снимать? Почему взрослые делают замечания? Как возник этот обычай? Существует несколько объяснений.

1. Первообытный человек, не желая подпускать чужака к своей пещере или землянке, хватал дубину и нацеливался ею в голову врага, накрытую черепом какого-либо животного.

Увидев поднятую дубину, пришелец вступал в бой или же сразу признавал себя побежденным и без борьбы. И в знак этого обнажал голову. Хозяина пещеры это успокаивало, и не было нужды пускать в ход оружие.

Таким образом, снятие шлема- черепа служило примиряющим жестом. Позднее жест этот стал знаком покорности, подчинения, а затем, как известно, стал иметь и более широкий смысл.

2. А вот и ещё версия.

Некоторые ученые полагают, что обычай снимать головной убор идет с рабовладельческих времён. Рабы в Риме, встречая господина, обязаны были снимать головной убор, чтобы показать свою бритую голову — знак рабства. Рабыням голову не брили — вот поэтому, наверное, обычай снимать головной убор на них и поныне не распространён.

3. А кое-кто выдвигает и такое предположение.

В давние времена люди, занимавшие высокое положение в обществе, носили высокие головные уборы. Чем выше положение, тем выше убор на голове. И наоборот.

Простые люди, воздавая почести важным персонам, обязаны были снимать свой головной убор, уменьшая свой рост. А чтобы казаться ещё ниже («унизиться») наклоняли туловище, становились на колени или даже падали ниц.

4. Полагают также, что обычай снимать головной убор пошёл от рыцарских турниров.

Если поединок затягивался или клонился к ничейному результату, один из рыцарей поднимал забрало в знак миролюбия. Так он давал понять, что готов вести мирные переговоры.

Что такое забрало?





и самое популярное мнение (т.е. единственное почти во всех книгах по этикету). Вот послушай, мы расскажем об этом поподробнее. Кстати, и этот обычай связан с рыцарскими временами.

В музеях Москвы, С.-Петербурга можно увидеть рыцарские латы — одежду наших предков из железа. Представляешь? О, бедные неужели можно было носить железную одежду?

Да. Лет 800 назад её надевали, причем не только готовясь к бою, но и, скажем, отправляясь в гости.

Трудное было время (не то, что нынешнее ... племя живёт). Путешественников на каждом шагу подстерегали опасности: по дорогам скитались бездомные бродяги, шайки разбойников-тунеядцев. Даже в городе можно было невзначай получить удар мечом, прости! — по башке. О времена! О нравы!

Переступая порог чужого дома странствующий рыцарь обязательно снимал свой шлем и нёс его в руке. Этот жест как бы означал «Видишь, моя голова открыта, я тебя не боюсь и полностью доверяю».

В знак приветствия рыцари поднимали забрала тяжелых шлемов. Любопытно, что этот рыцарский жест поднятия руки к опущенному забралу переняли и солдаты, отдающие честь. Итак, раньше поднимали руки к забралу, а теперь — к фуражке, шапке, хотя никто уже не носит ни лат, ни шлемов.

И раз уж мы заговорили о рыцарях, то отдадим им должное уважение.

Говорят, что давным-давно рыцари были самыми вежливыми людьми на свете, отсюда и выражение «рыцарское обхождение». Это были мужественные и образованные люди. Они учились прекрасно владеть оружием, задавали тон при дворах, сражались с врагами, защищали честь дам своего сердца, поклонялись им и время от времени привозили им с войны сундуки, набитые шелками и драгоценностями или головы сарацинов.

Ну, а доблестные французские мушкетеры? Неужели и они снимали свои великолепные широкополые, украшенные перьями, шляпы?

Конечно, а как же иначе? Они ведь славились изысканностью манер, элегантностью и кланялись до земли в поклоне. Никакая



маленьким летящим движением снимали её с головы, оригинально поманивая. Это было удивительно красивое зрелище. Куда исчезла мужская галантность и обходительность современных мужчин! (Вопрос явно риторический, а потому вместо вопросительного знака — восклицательный).

Итак, пора подводить кое-какие итоги.

Мужчины снимали головные уборы (см. поклон), делая себя как бы «ниже» того человека, кому был адресован этот жест, (это уже совсем забытая история), в знак покорности и примирения, готовности к переговорам; открытости и доверия, и наконец, почтения и уважения (в том числе, к сожалению, и к умершим).

Мужчины снимали головные уборы и в церкви.

И в связи с этим осветим тебе ещё один маленький «эпизод» нашей истории.

Обычай снимать шапку приобрёл на Руси силу закона и вот по какому поводу. Случилось это в царствование Алексея Михайловича, который ввел указ, обязывающий снимать шапку, проходя через главные ворота Кремля — Спасские. (Хотя снимали и раньше, при Иване III, особенно когда играли башенные часы с колокольным боем).

Всадники спешили, снимали с поклоном головные уборы и вели коней на поводу. Снимал шапку всякий, кто проходил мимо этих ворот. Нарушителя или несмышленного прохожего тут же ждало наказание в виде пятидесяти поклонов.

«Святыми» эти ворота стали с 1658 г. и именно тогда были переименованы из Фроловских в Спасские (в честь иконы Спаса Смоленского, помещенной со стороны Красной площади, и иконы Спаса Нерукотворного — с внутренней стороны Кремля). Ворота эти особенно почитались в народе. Вот такое Кремлевское «шапкосшибательное» отступление по поводу обычая снимать шапку.

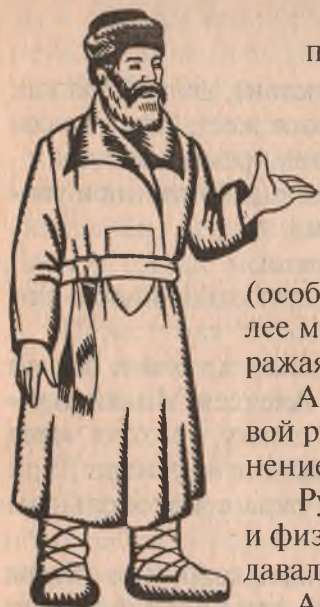
Видишь, какие непростые и в то же время интересные истоки у этого ритуала, дошедшего до наших дней.

И до сих пор, приветствуя друг друга, люди снимают или слегка приподнимают головной убор, совсем не задумываясь о его любопытной многовековой истории. А ты задумайся ... (и есть над чем).





Казалось бы, ну что можно рассказать нового и интересного о рукопожатии? Не торопись. Это ведь целый ритуал. К тому же тоже очень древний. Вот послушай.



Смысл протягивания правой руки для рукопожатия очень символичен. Он пришел к нам скорее всего из рыцарских времен (а, может быть, и раньше) и означал ... отсутствие в руке оружия. Кстати, обычай снимать перчатки тоже древний. Не так-то легко было в железной рыцарской рукавице пожать протянутую тебе руку. И хоть теперь мы (особенно «штатские») не носим оружия и тем более меча, обычай этот сохранился до сей поры, выражая дружеское расположение.

А вот почему надо здороваться правой, а не левой рукой? Представляешь, и на то есть своё объяснение, уходящее корнями в древность.

Рукопожатие — это не только этикет, но ещё и физический контакт, которому наши предки при- давали немалое значение.

А сколько поговорок, связанных с рукой. И все они не случайны.

Всё в руках Божьих.

Он — моя правая рука.

Руки коротки.

Рука могла означать и власть. У многих народов человек, дотро- нувшийся до чего-либо (в частности, до деталей очага) как бы авто- матически вступал под покровительство хозяев дома (см. гостепри- имство).

А изображение пятерни (с растопыренными пальцами) означало магический оберег, отпугивающий нечистую силу.

Некоторые историки считают, что ещё первобытные люди обме- нивались рукопожатиями, протягивая друг другу руки раскрытыми ладонями вперед. Жест этот со временем претерпел изменения и по-

У христиан и у мусульман с левой стороны — злые духи, с пра- вой — ангел-хранитель, а потому правая сторона — более почетная. Правая рука — чистая, это — «рука благодати» и только ей можно было вручать и принимать дары, доить скот (у монголов).

У сербов всегда оставляли незапелёнутой правую руку младенца, чтобы он мог защищаться от ... чёрта. Только правой рукой можно было начинать «достойное» дело: здороваться, надевать одежду, при- нимать пищу (кстати, начинать движение, переступить через порог следовало только правой ногой. Вспомни поговорку «встать с левой ноги»). Правая рука связывалась со счастьем, удачей, благополучием.

Но мы немного отвлеклись...

Кстати, раньше руку можно жать было только знакомым, ибо прикосновением (как полагали) могла быть передана болезнь или наведена порча. Между прочим, для установления знакомства, ещё не так давно требовались даже рекомендации.

А уж коль здоровались с незнакомыми, то бывало, непременно в рукавицах, перчатках, чтобы обезопасить себя от неприятностей. Но вскоре этикет несколько изменился: пожимать руку предписы- валось (особенно мужчинам) непременно голой рукой — как выра- жение полного доверия.

Выражение «бить по рукам», между прочим, тоже говорит о древ- нем обычае, сохранившемся до наших дней. Подавать друг другу правую руку (бить рукой об руку) при заключении какой-нибудь до- говоренности — и носило характер правого акта (как мы бы сейчас сказали), так как совершалось правой рукой.

После «рукобитья» уже нельзя было пересмотреть решения.

Любопытно, что был ещё жест демонстрации чистых рук — сим- вол непричастности к преступлению. (Отсюда знаменитый жест Пилата — «я умываю руки»).

Мытьё рук также имело символический смысл. Оно было обяза- тельным перед молитвой, жертвоприношением, после встречи с иноверцами.

Жест хлопания в ладоши означал у европейцев знак одобрения, поощрения, внезапно охватившей радости (например, театральные аплодисменты).





тупление кого-либо).

А у многих народов Востока, между прочим, хлопки — знак горести и отчаяния (у русских женщин — всплеск руками), у абхазов сильным хлопком передается удивление, у азербайджанцев — разочарование.

Любопытно, что только позднее рукопожатие постепенно стало означать и приветствие, но в основном применялось лишь между двумя равными и было слабым.

Так, послам разрешалось лишь слегка подержать руку царя.

Кстати, сильное (очень сильное, до хруста) рукопожатие является нарушением этикета и характеризует агрессивного, жестокого человека. (Кстати, как и пожатие несогнутой прямой рукой).

Правда, неэмоциональное, беспристрастное, вялое рукопожатие тоже не очень приятно. Оно создает впечатление, что прикасаешься к мертвой рыбе (особенно, если рука холодная и липкая) и характеризует безвольного человека.

Пожатие с применением обеих рук сразу выражает искренность, доверие, глубину чувств по отношению к другому.

Кстати, если при рукопожатии рука человека направлена ладонью вверх, это означало превосходство и указывало на необходимость быть поосторожнее с этим человеком. Если ладонь была обращена вниз (знак уступчивости), то на этого, человека можно оказывать давление. Но всё-таки самое лучшее положение ладони при рукопожатии — вертикальное. Оно может означать возможную близкую дружбу с этим симпатичным человеком. Любопытно, не правда ли?

Вот оказывается как много можно рассказать о символике руки и о древнем обычае — рукопожатии.

В связи с ритуалом приветствия нельзя не сказать и о ритуале вставания. Позе «стоя» наши предки также придавали особый смысл почтения (живых и мёртвых), уважения, восхищения.

Раз уж мы заговорили о ритуале вставания, то стоит, пожалуй, сказать и о ритуале усаживания гостя (хотя, наверное, это лучше было бы отнести не к рассказу о приветствии, а к гостеприимству). Однако, ... садись, пожалуйста, в ногах правды нет. Обычай этот

понятиями, как счастье, удача, благополучие.

До наших дней дожил обычай усаживаться перед дорогой, а при входе в дом (в частности, в новый) сразу же садиться за стол. Кстати, любая обрядовая трапеза предполагала долгое сидение за столом (а во время поминок первым выйти из-за стола считалось плохой приметой).

## Словесные приветствия

Очень любопытны, на наш взгляд, приветственные слова у разных народов. Ознакомьтесь с ними.

Персы	Будь весел!
Др. греки	Радуйся!
Арабы	Мир с тобой!
Др. египтяне	Хорошо ли вы потеете?
Евреи	Мир вам!
Зулусы	Я тебя вижу!
Индейцы (навахо)	Всё хорошо!
Китайцы	Ел ли ты сегодня?
Монголы	Здоров ли твой скот?

Наверное, некоторые приветствия вызвали у тебя улыбку? И напрасно. Ведь, например, слова: «Здоров ли твой скот?» — это и приветствие и пожелание благополучия. Ведь в старые времена основу жизни монгол-кочевников составляло его стадо. Здоровые животные — хватит еды — всё благополучно в семье. Вот и получается: пожелать здоровья рогатым кормильцам скотовода — всё равно, что пожелать здоровья ему самому и его близким.

А уж у русских в древности приветствия были на все случаи жизни. Богат, красив и щедр наш родной язык. И ты ещё раз сможешь в этом убедиться.





Молотильщикам

— По сто на день, по тысяче  
на неделе

Девушке, черпающей воду

— Свеженько тебе

Женщине, доящей корову

— Море под коровой

Едящим и пьющим

— Чай да сахар

Вежливый русский человек должен был не просто ответить на приветствие, но и использовать для каждого случая этикетную формулу.

Например, рыболов на приветственные слова: «Улов на рыбу» должен был ответить: «Наварка на ушицу».

А если женщине, месившей тесто, говорили: «Спорьенья (т. е. удача) в квашню», то тут же следовал: «Сто рублей в мошну!»

Любопытно, что многие народы желали при приветствии радости, счастья, добра, еды, мира. А у русских все эти понятия совмещались в представление о здоровье. (И хотя, здороваясь, мы и не думаем желать здоровья).

В «Поучениях» Мономаха читаем: «Не пройдите мимо человека не приветствуя его, а скажите всякому при встрече доброе слово...»

А теперь ещё немного расскажем о «приветственных» словах, дадим, так сказать, этимологическую справку.

### Вежливые слова

Слово «здравствуйте» — это глагол в повелительном наклонении, он означал пожелание здоровья, т. е. здоровья!

Слово это представляло собой когда-то не простую форму вежливости, а настоящее магическое заклинание.

Причём, произносивший верил, что его пожелание обязательно сбудется.

Не от тяги к суеловью  
И сложилось не вчера  
Это братское, с любовью  
Пожелание добра.



И на сердце веселей,  
Коль другим благополучья  
Пожелаеть на земле.

В. Трофименко

\* \* \*

Здравствуйте!

Поклонившись мы друг другу сказали,  
Хотя были совсем незнакомы.

Здравствуйте!

Что особого тем мы друг другу сказали?

Просто «здравствуйте»,

Больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца  
прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья  
прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостнее  
сделалась жизнь?

В. Солоухин

Читая эти строки, невольно вспоминаешь старый деревенский обычай здороваться даже с незнакомыми людьми. Просто так, от доброты душевной, от уважения к человеку, от жизнелюбия и открытости простого русского человека.

Есть чудесное слово СПАСИБО, которым люди благодарят (от старославянского «благо дарят») за что-либо. Но, наверное, не все знают, что и оно имеет религиозный смысл, ибо произошло от двух слов «спаси бог» (то есть «пусть спасёт тебя Бог»). Это и благодарность, и уважение, и пожелание добра, чтобы у собеседника всё было хорошо.

До сих пор это вежливое слово обладает волшебной силой. Ну разве это не магия в том, что оно выражает человеческую благодарность, вежливость, доброжелательность?

Такие же ласковые приветствия — «доброе утро», «добрый день», «добрый вечер». В них — пожелание добра и благополучия. Как это достойно человека!





пользуются словом ПОЖАЛУЙСТА. История его тоже интересна. Оно состоит из двух слов: пожалуй и ста. Любопытно, что у наших древних предков слово «пожалуй» означало: «сделай милость», «окажи любезность». А вот словечко «ста» когда-то было формой обращения, обычно в качестве приставки к имени.

Представь, приходит к тебе сосед и говорит:

Андрей-ста! Пожалуй ко мне завтра на именины.

Сейчас в этой конечной «приставочке» уже и смысла нет, а во в слове ПОЖАЛУЙСТА она сохранилась. Да и само это вежливое слово, слава Богу, живёт.

Кстати, уходя люди говорили друг другу — «прощай», т. е. этим как бы просили снять с них вину. Дело в том, что в древности «простить» и «разрешить» были синонимами и означали: «сними с меня вину», чтобы в дальнейшем не было на душе неудобства и горечи.

Любопытно, не правда ли?

## День приветствий

А ты знаешь, что за дата 21 ноября? Спроси у родителей. И они не знают? И в самом деле ничего знаменательного в этот день не зафиксировано даже в календаре.

Ну что ж, жаль. Тем не менее отмечать его становится уже почти традицией. 21 ноября — международный день приветствий. Да, да, приветствий.

Идея этого праздника принадлежит двум американским юношам, братьям Маккормики, предложившим в 1973 году проводить день дружбы и взаимопонимания между народами всех стран мира («Ай, братушки, браво ребятушки»).

И пусть в этот день каждый человек пожелает добра и счастья близким и незнакомым людям и, конечно же, подарит им свою лучезарную улыбку.

Здравствуйте, дети!

Здравствуйте, люди, мы любим вас!



## Скажи человеку «здравствуйте»

Лесной тропинкой идут отец и маленький сын. Вокруг тишина, только слышно, как где-то далеко стучит дятел и ручеек журчит в лесной глуши.

Вдруг сын увидел: навстречу им идёт бабушка с палочкой.

— Отец, куда идет бабушка? — спросил сын.

— Увидеть, встретить или проводить, — ответил отец. — Когда встретимся с ней, мы скажем ей «здравствуйте», — сказал отец.

— Для чего же ей говорить это слово? — удивился сын. Мы ведь совсем незнакомы.

— А вот встретимся, скажем ей «здравствуйте», тогда увидишь для чего.

Вот и бабушка.

— Здравствуйте, — сказал сын.

— Здравствуйте, — сказал отец.

— Здравствуйте, — сказала бабушка и улыбнулась.

И сын с удивлением увидел: всё вокруг изменилось. Солнце стало ярче. По верхушкам деревьев пробежал легкий ветерок, листья заиграли, затрепетали. В кустах запели птицы — до этого их не было слышно.

На душе у мальчика стало радостно.

— Почему это так? — спросил сын.

— Потому что мы сказали человеку «Здравствуйте» и он улыбнулся.

*В. А. Сухомлинский*

## Для чего говорят «спасибо»?

По лесной дороге шли двое — дедушка и мальчик. Было жарко, захотелось им пить.

Путники подошли к ручью. Тихо журчала прохладная вода. Они наклонились, напились.

— Спасибо тебе, ручей, — сказал дедушка.





— Вы зачем сказали ручью «спасибо», — спросил он дедушку. — Ведь ручей не живой, не услышит ваших слов, не поймет вашей благодарности.

— Это так. Если бы напился волк, он бы «спасибо» не сказал. А мы не волки, мы — люди. Знаешь ли ты, для чего человек говорит «спасибо»? Подумай, кому нужно это слово?

Мальчик задумался. Времени у него было много. Путь предстоял долгий.

*В. А. Сухомлинский*

### Доброго здоровья, дедушка!

Возле школы живет старик — дед Иван. Нет у него никого — ни родных, ни товарищей. Было два сына — погибли на фронте. А жена недавно умерла.

Каждый день приходит дед Иван в школу за водой. «В школьном колодце очень вкусная вода», — говорит дед соседям.

Как только дедушка подходит к колодцу, к нему подбегают дети. — Дедушка, давайте мы поможем вам воду вытащить, — говорят они.

Дедушка улыбается. Он не успевает отдохнуть возле колодца, как ведро уже с водой.

— Доброго вам здоровья, дедушка, — щебечут дети. Эти слова звучат для старика прекрасной музыкой. От них на сердце становится тепло и радостно.

Вот и сейчас вышел дед Иван из хаты и сел на лавке возле забора. Сидит и прислушивается. К чему же он прислушивается? На школьном дворе прозвенел звонок. Дедушка берёт ведро и идет за водой. Как хочется ему услышать сердечные слова:

«Доброго вам здоровья, дедушка».



## ГОСТЕПРИИМСТВО

Гостеприимство — это этикет, говорящий о вежливости и щедрости хозяев. Но в то же время он имеет глубокие религиозные корни.

Многие сейчас даже и не предполагают, что нередко принимают участие в разыгрывании мифического сценария, где ритуал предшествует этикету.

Пища дается богами, — верили наши предки, — а потому грех не угощать, не делиться едой. Можно лишиться доброго расположения богов — кормильцев. И делились, зато были уверены, что в трудное голодное время не дадут пропасть, поделятся с ними.

Раньше, например, скотоводы никогда не брали с собой в дорогу еды. Зачем? Ведь в каждой юрте его с радостью накормят и напоят как родного, да ещё с собой дадут пищу, коня или верблюда (если нужно).

А если кто предложит деньги, например, за еду, ночлег, то этим сильно оскорбит хозяев. Таков был закон гостеприимства.

Но особой щедростью отличался Кавказ с его древней рыцарской культурой. Причем, нарушение законов гостеприимства там строго карались.

«Гость родственно словам Господь, господин», «С гостем приходит в дом счастье», — говорили кабардинцы и выставляли на стол всё, что есть в доме. (Даже, порой, родные дети не видели и не ели того, что держалось для гостей).

«Укрытое от гостя, — говорили кавказцы, — принадлежит дьяволу».

Многие горцы имели даже специальное помещение с едой для гостей (так называемая КУНАЦКАЯ).

В древности подобные обычаи гостеприимства существовали и у славян (особенно на БАЛКАНАХ). Там постоянно держали на столе хлеб, соль. Почти повсеместно еще в XIX в. в каждом хозяйстве была





но, почётно, щедро. Гость не должен был отказываться от еды. В свою очередь, кто откажет гостю в хлебе, тот был достоин всеобщего презрения. Более того, его могли даже жестоко наказать (вплоть до поджога дома).

Славянское гостеприимство так же имело мифические корни. Наши давние предки не сомневались в том, что Бог в человеческом облике ходит по земле. А потому он или его посланник могли оказаться на пороге любого дома.

Спрашивать незнакомца, кто он и откуда, было не принято.

В «Поучениях» Владимира Мономаха было написано: «Куда не пойдете по своей земле, нигде не позволяйте ни своим, ни чужим отрокам обижать жителей ни в селениях, ни в полях... где не остановитесь в пути, везде напоите и накормите всякого просящего ... чтите гостя, откуда бы к вам не пришёл — простой ли человек, или знатный, или посол, — ... угостите пищей или питьём...»

Итак, соблюдение законов гостеприимства у многих народов считалось одной из наиболее важных обязанностей человека.

Щедро принимая гостя, хозяин заслуживал милость Божью и почёт, уважение окружающих.

А уж русских народных пословиц и поговорок о гостеприимстве полным-полна «коробушка». Да вот хотя бы эти:

Не красна изба углами, а красна пирогами.

Хороший кусок для хорошего гостя.

Хозяин весел — и гости радостны.

Встречай гостя не с лестью, а с честью.

За пустой стол гостей не сажай.

Небогатый Филат, чем богат, тем и рад.

Про гостей хорошее, а дома, что поплосше.

Умел в гости звать, умей и встречать.

Любишь гостить — люби и гостей принимать.

Ну а уж поговорка, которую мы вынесли в эпиграф, давно уже стала символом русского хлебосольства и гостеприимства — что есть в печи — всё на стол мечи.



ли? Такой вопрос мог задать только тот, кто никогда не видел русской

печи. А впрочем, ничего удивительного в этом нет — её уже давно почти никто не видел.

Это и впрямь необычное большое сооружение квадратной формы, очень популярное на Руси с начала XV в.

Русская печь служила не только для обогрева жилища, но и для приготовления пищи. Горнило печи разогревалось до 200 ° C и часами хранило тепло. На ней можно было сушить впрок продукты — грибы, например, или высушить валенки после зимней прогулки, «погреть косточки» старикам на её лежанке. Даже помыться можно было в печке (особенно деткам).

Но мы сейчас о другом — о еде, угощении, гостеприимстве. Очень уж всё вкусно получалось, когда готовили в русской печке. Еда получалась ну прямо-таки незабываемая, особенно когда томилась там в горшочках и была всегда тёпленькой, душевной.

И уж коль гость на пороге — «мечи» (т. е., наверное, быстро представляй, легко, весело) на стол всё, что у тебя там было заготовлено. Да не жадничай! Каков ты, таковы и люди для тебя. (И даже если нет у тебя русской печки, а просто газовая или электрическая плита, не жалея угощения, чтобы не нарушать традиций русского гостеприимства и душевной щедрости.)

Не случайно же и словечко такое образное есть «по-русски», означающее во всем проявлять свой национальный характер. (Говорить по-русски — значит прямо, решительно, коротко; любить по-русски — значит страстно, самопожертвенно: женщину, ребенка, природу, Родину — и уметь постоять за свою любовь).

А уж угостить, принять по-русски — значит с открытой душой, от всей души, угостить щедро.

Всё-таки (и это не квасной патриотизм) ни у одного народа нет такого хлебосольства и особенно желанья обласкать, согреть, прийти на помощь, как у русских. А поскольку эта страничка у нас историческая, то приведу в заключение слова знаменитого русского этнографа и беллетриста XIX в. С. Максимова: «Русское радушие оттого велико и сильно, что, народившись среди бесприветной при-





и понимать опасности тех, кто стучит в окно и просит приюта. Начало этому доброму и высокому чувству лежит во мраке далеких времён, когда заселялась русская земля, и передние переселенцы, испытавшие суровую школу передвижения по дремучим необитаемым лесам, выучились помнить о задних ... Житейские невзгоды в первобытной суровой стране, смилившие человека и научившие его одновременно общинному быту, артельному труду и круговой поруке, положили в основание характера беспредельное добродушие.

Если мы, между прочим, обратим внимание на разнообразие приветов, ласковых встречных слов, мы наглядно убедимся, сколь богато русское сердце и сколь роскошно разлито в нём благородно-сочувствие и участие приветливым словом и делом».

Вот на этом, пожалуй, можно поставить точку.

Живи красиво, интеллигентно, со вкусом, со всей своей щедрой добротой и солнечным оптимизмом — по-русски.

## Часть II

# УЧИСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ



нет ничего.

Конфуций

Терпимость состоит в том, чтобы без раздражительности переносить недостатки других, хотя бы и испытывая при этом недовольства.

И. Кант

Только тот, кто владеет собой, может повелевать миром.

Вольтер

## УЧИСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Как это трудно взрослеть, когда на каждом шагу (полушутила польская писательница Гольдникова) то экзамен, то контрольная работа.

Всё бы ничего (продолжаем мы), да никто не поможет, не даст списать. Беда! Приходится рассчитывать только на свою голову, но и она частенько подводит. «Вижу и одобряю лучшее, а следую худшему», — эта мысль Овидия, дошедшая до нас из глубины веков, до сих пор, к сожалению, актуальна для многих.

Остаётся только в сложных ситуациях брать себя в руки. Но увы! Можно их испачкать и ещё больше наэлектризоваться.

Да, владение собой требует волевых усилий. Легче управлять собой в спокойном состоянии. Труднее, когда человек раздражён, возбужден и вообще находится под властью отрицательных эмоций. Но именно в такой момент соблюдение этикета особенно важно, так как срывы могут привести к серьезным последствиям.

Приходить в гнев (сказал кто-то из мудрых) — это вымещать на себе ошибки другого. Если бы только ошибки... «Несправедливость, допущенная по отношению к одному лицу, является угрозой всем» (Ш. Монтескье). Почему? Да потому что от всех этих отрицательных эмоций действительно создается негативная аура для всех: и для обидчика, и для его жертвы. Незначительная, казалось бы, обида может мгновенно переполнить впечатлительную душу. А та — то ли испугу, то ли от своей слабости неожиданно может показать и свою «силу». Всё это оказывает пагубное влияние на здоровье.





кому может даже принести облегчение, но временное, ибо потом естественно, появится неудовлетворенность и какая-то тяжесть душе.

«Ещё собственный гнев или досада делают нам больше вреда, чем то, что заставляет нас гневаться».

Леббе

Может, поэтому мудрый Соломон говорил: «Не стремись слышать Исё, что рано или поздно твой слух осквернится дурной вестью о тебе».

Человек удивительно защищён против жары, сильного холода, микробов. Но он остается беззащитным против жестокости, зависти, глупости, грубости людей. Кстати, Горький говорил, что «грубость — такое же уродство, как горб».

В свою очередь переживания от обиды, оскорблений делают человека замкнутым, недоверчивым и губят его здоровье.

Половина всех сердечных болезней, заболеваний нервной системы — результат равнодушия, хамства.

«Никакая причина не извиняет невежливости».

Т. Г. Шевчен

Чем же так вреден стресс для организма? А вот послушай.

С незапамятных времен человек реагирует на опасность, и это вполне естественно. Эта реакция существовала и у наших далеких предков и у современников.

Механизм реакции человека на стресс очень сложный. Готовность противостоять ему обеспечивается выбросом в кровь огромного количества адреналина.

Во время стресса всё в организме мобилизовано для интенсивной мышечной работы. Но увы! — часто человек в подобной ситуации просто застывает от обиды и шока.

А вот первобытный человек тут же реализовывал бы эту боевую готовность, бросился бы бежать со всех ног (например, от хищника) или вступил бы в бой с обидчиком.

А когда-то на Руси даже устраивались кулачные бои для разрядки и снятия накопившегося стресса.



при встрече со злом (это может быть оскорбление, унижение, обида, ревность, опасность и т. п.) вырабатывается адреналин, который накапливаясь без двигательной антистрессовой реакции, приводит к тяжелым осложнениям в организме, болезням (инфарктам, ишемической болезни, онкологии и т. п.).

Этикет не позволял подраться с обидчиком и т. п. И слава Богу! Иначе мир превратился бы в вечно дерущихся и орущих существ.

А как же избавиться от постоянно накапливающегося у нас во время стрессовых ситуаций избыточного адреналина? Ведь так трудно бывает внять советам «держаться в руках», держа ситуацию под контролем и не принимать всё близко к сердцу?

А вот как.

Во-первых, можно попытаться переключить внимание на какие-то более приятные и радостные вещи.

А, во-вторых (и это самое, пожалуй, главное), надо израсходовать этот избыточный адреналин (когда ты возбужден или взволнован) путем двигательной активности. Этот злосчастный адреналин быстренько сгорит, если потанцевать, покататься на велосипеде, поотжиматься, пробежаться, подняться без лифта, прогуляться с собакой во дворе, заняться перестановкой мебели или выбраться на природу, расслабиться. Буквально через несколько минут тяжесть и нервное напряжение исчезнут, а вместе с ним и желание ответить злом на агрессию. Вот такая любопытная «динамика», такая взаимосвязь психических и физических процессов в организме.

Ты знал об этом раньше? Нет?

Теперь будешь знать и пользоваться «в случае чего».

Если вдруг тебя оценят ниже, чем ты того заслуживаешь, не распускай нюни или кулаки, а подвигайся (в другом направлении от обидчика); если получишь двойку (случайно, например, с кем не бывает?), то попроси разрешения выйти и пробегись тихонечко по коридору, стараясь не попасться на глаза директору или завучу. Всё как рукой снимет.

Вместе с адреналином сбрось обиду, а на завтра исправь ситуацию в лучшую сторону.

А теперь продолжим наш разговор о необходимости владеть собой и о сложности человеческих взаимоотношений.





Почему же люди не могут договориться между собой и часто вре-  
дят друг другу?

Наука часто выручала человека. Ему удавалось договариваться  
чуть ли не с небесными силами, он запускал космические ракеты,  
преодолевал любые трудности, кроме ... трудностей взаимопонима-  
ния и контактов даже с близкими, порой негативных к нашим жела-  
ниям и поступкам. Почему так?

Таков сей мир,  
А почему он так,  
Того не ведает  
Ни умный, ни дурак.

*Д. И. Фонвизин*

Почему некоторые люди столь коварны и постоянно затевают  
какие-то интриги против нас?

А вот сейчас будет самое важное.

Возможно, не каждый и поймёт, ибо мы чуть-чуть перейдём на  
«тонкий уровень», а потом немного пошутим.

Может быть, эти «другие», эти «некоторые» есть то же самое, что  
«я» для них?

Если кто-то мешает мне, значит это «я» в чем-то препятствую  
кому-то.

Не уставай искать ответа  
На то, на что ответа нет.  
В неотвечаемости этой  
Уже содержится ответ.

*П. С. Таранов*

❖ ❖ ❖

«Когда судишь о других, ищи в их поступке отсутствие вины».

*Хун Цзы Чен*

❖ ❖ ❖

«Ссылаться для оправдания себя на дурные поступки других —  
значит умываться грязью».

*Ж. Пету-Сам*



Мнение твое не должно быть слишком жестким и твердым, оно  
легко может дать трещину. Не горячись — скорее допекут.  
Лучше уйти в себя, чем выйти из себя.

А. Брейтер предостерегал: «Прежде чем выйти из себя, подумай,  
выйдешь ли это выход». А мы добавим: «Чтобы лезть в бутылку, поду-  
май о своих габаритах».

Если хочешь жить в согласии — чаще соглашайся. Не зацikli-  
вайся на неприятностях. Ищи открытую дверь. Перед тобой откры-  
ты все двери, но не жди, чтоб тебе указали хоть на одну из них. Найди  
выход сам из любой ситуации.

Спокойствие и выдержка — самый надежный щит для нашего  
самочувствия и достоинства.

А что же получается на самом деле? Шутим, братцы, шутим!  
Не потому ли иногда бывает так много звона, что каждый смотрит  
со своей колокольни?

Порой некоторые ну просто не могут оставить на завтра то, что  
обязаны (как им кажется) со злости сказать сегодня. Металл в голосе  
в таком состоянии ну, никак, не может сочетаться с железной ло-  
жкой.

«Прямолинейные! Будьте осторожны на поворотах».

*Ежи Лец*

Разрушительная сила невыдержанного человека превосходит  
любую бомбу. И дело даже не в том, что в полёт идут карандаши,  
чашки, цветочные горшки. В чем же дело?

Наверное, в детстве никто не говорил такому человеку, что  
нельзя гасить гнев предметами... А, может, наоборот, часто говори-  
ли — вот и добились обратного: глаза его сверкают, он рвёт в клочья  
бумагу и вихрем пускает по комнате, волосы встают дыбом. Никакие  
вразумительные доводы не успокаивают такого человека. После об-  
щения с таким бесконтрольным существом хочется иметь при себе  
намордник и смирительную рубашку и употребить их по назна-  
чению.

Когда Христос сказал «любите врагов ваших», он проповедовал  
не только этические, но и ... медицинские цели.

Прощайте «до семижды семидесяти раз».





В Библии сказано «лучше блюдо зелени и при нём любовь, нежели откормленный бык и при нём ненависть».

Если же вы не сможете любить врагов, то любите себя так, чтобы не позволять им управлять вашей жизнью и здоровьем.

Ну нельзя же в конце концов превращаться в огнедышащий вулкан, да к тому же и извергать при этом потоки бранных слов и оскорблений.

Даже владея даром слова, не бросай слова даром. Особенно в общении с близкими очень важно следить за своим словарём.

Ведь вместо «ты с ума сошёл», куда приятнее прозвучали бы слова «ошибаешься, дружок!», вместо «отстань, надоела», — «извини, бабуля, что-то голова болит» и т. д. и т. п.



«Благоразумие в беседе важнее, чем красноречие».

*Б. Грасиан*



«Жалеть о сказанном мне приходилось, о несказанном — никогда».

*Ксенократ*

А вот ещё один совет — на этот раз Омара Хайяма:

Чтоб ты мог свою речь  
От ошибок сберечь,  
О пяти вещах помни всегда:  
Кому говоришь,  
О ком говоришь,  
И как, и где, и когда.

Опять спустимся на грешную землю и обратимся (как сейчас модно говорить) к реалиям сегодняшнего дня.

Вот кто-то нечаянно наступил на ногу и тут же в ответ (надеюсь, не ты): «Медведь косолапый» или же ещё хуже: «Прёт как танк». Или вот кто-то очень торопится и просит отпустить ему что-то вне очереди и сразу: «Хам, негодяй, совсем обнаглел». Хотя язык и без костей, но такие слова у любого могут застрять как кость в горле.

Быть злым легко. Зло безрассудно. Оно рождает только новые



Легко ответить на хамство хамством. Злу ведь не страшно зло и жестокость, злой и сам такой.

Всегда ли ты владеешь собой даже в мелочах? Не было ли у тебя так, например: не решается задачка — шмяк тетрадку об стол, а себя по лбу: «Тупица»!?

Между прочим, некоторые виды обезьян в минуту возбуждения бьют себя кулаком в грудь. Злая собака рычит и скалит зубы. Норовистый конь бьет копытом. Слон размахивает хоботом.

Да, надо быть ближе к природе, но не настолько же, чтобы озвереть. (Это, конечно же, шутка, ибо природа всегда мудра, в отличие от её самоуверенного, не умеющего управлять собой, своими эмоциями «царя».



«Каково жучку, когда наступаешь на него ногою? — не лучше, чем тебе, когда попирает тебя копыто слона».

*И. Гердер*



«Раб тот, кто не умеет владеть собой».

*Эпиктет*



«Не в силе добро, а в добре — сила».

*Зенон*

А коль не умеешь, ждёт тебя расплата. Скоро не перед кем будет демонстрировать свой эксцентричный характер. Человек обязан владеть собой. Выдержка высоко ценится, жаль только, что нелегко она порой дается. И надо ухитриться так переломить себя, взяв в руки, чтобы при этом не наломать дров. Как это? Попробуем пояснить это сначала с юмором, а потом со всей серьезностью, перейдя даже на тонкий, духовный уровень.

Если хочешь, чтобы тебя услышали, говори о себе потише или умножай свои достоинства в уме. Задавая тон, не опускайся до его повышения.





Молчи больше — всегда за умного сойдёшь. А порой блистает даже своим отсутствием.

Не всякую правду, которая глаза колет, сказывай по секрету во му свету. Даже за что купил — не продавай. Умному совсем не обязательно знать то, что знает каждый дурак. В Библии сказано: «Не отвечай глупому по глупости его, чтоб и тебе не сделаться подобным ему!» Бойся вышнего, не болтай лишнего.

Кто-то сказал, что болтливый человек — это распечатанное письмо, которое все могут прочесть. Язык мудрого — в сердце. Ничто так не укорачивает жизнь, как длинный язык.

«Кто хранит уста свои, тот бережёт душу свою, а кто широко раствряет рот, тому беда».

Соломон Мудрый

К тому же закрытый рот помогает сохранить зубы. Если бы из мудрости мог иногда прикусить язык, когда ты другим зубы заговариваешь.

Чтоб о тебе хорошо говорили, не говори о себе хорошо. Всегда везде и обо всём лучше советоваться со старшими — они знают все. А вот мы, как и все, ошибаемся. Одни больше, другие — всё время, ум, честь и совесть — всё в дефиците. Хотели дать тебе вредные советы, но потом, передумали. Ведь старики (помнишь шутку?) потом подают постоянно хорошие советы, что больше уж не могут подавать дурных примеров.

Нет, нет, мы, умудренные опытом, еще ... «кое-что» и хорошее можем преподать, поэтому о плохом — ни слова. Только чуть-чуть пошутим. Согласен?

1. Чтобы никто не подкопался под тебя, не рой другому яму черепицей — пусть тянет лямку.

2. Сей разумное, доброе, вечное, а другие пусть попашут.

3. Прежде чем бросить камень в чужой огород, поищи бревно в своём глазу.

4. Если ты воспитанный, то не будь груб без намерения. Например, не ударяй в грязь лицом, если не просят.



6. Опираясь на плечо друга, не садись ему на шею.

7. Не иди на крайность, когда стоишь на краю пропасти.

А впрочем, хватит. Даже как-то стыдно стало (за других). Не будем больше хихикать, ведь тема-то слишком серьёзная.

Запомни: надо воспринимать людей такими, как они есть (ты ведь сам-то пока не лучше!), и ни в коем случае не отвечать злом на зло. «Всякое насилие есть свидетельство не силы, а бессилия» (Р. Эмерсон). Буддийская мудрость учит тому же: «Побеждай ярость любовью, отвечай добром на зло, скупость побеждай щедростью; жестца — словом правды». Прими эти слова как руководство к действию. Где и когда еще тебе придётся познакомиться с учением Будды.

Кто умней, тот и должен уступить. Стоит кому-то из двух выйти из конфликта, замолчать, скандал может прекратиться.

Ссору можно прекратить, спокойно выйти из комнаты, не говоря «под занавес» оскорбительных слов и не хлопая дверью.

Побеждает не тот, за кем последнее слово, а тот, кто сумеет пресечь ссору, не дав ей состояться.

Ничто так не передает ощущение силы личности, как невозмутимое, спокойное дружелюбие.

Как мы уже говорили, наше настроение и самочувствие во многом зависит от отношения к нам окружающих. Случайная или намеренная грубость, неудачная шутка, неуместное замечание могут оставить в памяти неприятный осадок, поссорить близких людей, привести к разобщению. «Сор да спор наводят на вздор», — говорят в народе. А потому сор из избы не выноси, спор не заводи.

Вот мы и осудили эту агрессивность, грубость, невыдержанность людей с моральной и медицинской точек зрения, рассказали о вреде стрессов, о необходимости двигательной активности для уничтожения избыточного адреналина. И об этикете поговорили, и о необходимости всепрощения и даже пошутили немного.

Теперь затронем и психологические аспекты этой проблемы. А попутно другие грани человеческих пороков (увы!).

При всей, казалось бы, безобидности и других бурных эмоций — зависти, обиды, ревности — они тоже не менее вредны для человека





ют в несовершенный мир межличностных отношений, поиск наилучших выгодных позиций, претензий на обладание другими.

Эти эмоции, называемые в психологии эгоцентрическими, призывают действовать импульсивно, по велению сердца, не задумываясь, без «работы понимания».

Ребёнок вырастает, начинает понимать, что хорошо и что плохо, но всё равно эти эгоцентрические чувства, становясь привычными, живут в нем как бы сами по себе. Вот, наверное, почему есть немало капризных, упрямых, эгоистичных, инфантильных взрослых.

Что никого нельзя осуждать — мы знаем.

Что надо быть милосердным, доброжелательным, снисходительным к другим — тоже давно поняли.

И то, что каждый из нас «не подарок», тоже стараемся критически наедине (без свидетелей) осмыслить. Прислушайтесь к мудрости великого М. Ю. Лермонтова:

... Людей не презирая,  
Не берись учить других,  
Лучшим быть не вображая,  
Скоро ты полюбишь их.

Ну если и не полюбить всех, то как-то попытаться.

А для начала воспитать в себе сдержанность — один из элементов умения властвовать собой? Послушай наши советы. Мы рады, что ты хочешь знать ответ на этот важный вопрос этики и этикета.

Если ты вспыльчив, старайся постоянно играть роль уравновешенного человека, заставляя себя спокойно реагировать на различные неприятности не только внешне, но и внутренне.

Возможно, кое-кто удивится: «Ведь вы же сами говорили, что жизнь — это не театр и лицемерным быть нехорошо».

Да, но речь тут вовсе не идёт о фальши.

Существуют удивительные законы психики. При такой игре срабатывает обратная связь, и человек невольно перевоплощается в того, кого он играл. Постепенно грим души закрепляется и характер меняется. В конечном счете срабатывает эффект самовнушения.

и и улучшить, но и делах и на практике, как это и у нас (называясь при этом Homo sapiens).

Как же уберечься от стрессов? Можно ли включить защиту от нанесенной обиды, зависти и оскорблений? (Кое-какие советы мы уже давали). Каким образом попытаться снизить накал от стресса?

Это очень важные вопросы. Постарайся внимательно вникнуть в суть ответов.

«Хороша, надежна, устойчива только та защита, которая зависит от тебя самого и от твоей доблести».

*Н. Макиавелли*

Всегда помни о закономерностях механизмов защиты от стрессов: возбуждение усиливается, если получает подкрепление; не получив подкрепления, затухает.

А как же вести себя на практике? Сначала совсем простой совет.

Будь выше! Сделай вид (постарайся сделать) холодного айсберга, разыграв обидчика (или нескольких обидчиков), что тебя, мол, это вовсе не касается (можешь даже плеер к ушам подвесить). Пройди гордо мимо этого человека. Он плохо воспитан, и это его проблемы. Кто знает, может твой непроницаемый вид (молодец, артист!) и наведёт его на мысль о его неправоте. Дай-то Бог!

Если тебе совсем уж немогут сдерживать гнев по поводу нанесенной тебе обиды — не терпи, а выскажи всё, что ты думаешь по этому поводу, но только молча, про себя, считая до десяти. Злость пройдет!

Вот ещё совет (он очень перекликается с предыдущим и действенен в процессе разворачивания всё нарастающей конфликтной ситуации).

Не опуская глаза (никаких слёз!) и голову, которые являются наиболее уязвимыми, нужно попытаться отвлечься от голоса «агрессора» и перевести своё внимание, в качестве громоотвода, на многие (как можно больше!) предметы, попадающие в поле нашего зрения (глаза, одежду, обстановку и т.д.), говоря себе мысленно: «Это не смертельно, переживем» или даже пропеть какую-нибудь песенку проде: «А нам всё равно...»





Вот попробуй. А, впрочем, лучше вообще стараться не попадать в стрессовые ситуации, тем более, если ты — прямой или косвенный их участник.

А так ли уже серьезны твои сегодняшние проблемы? Даже потери не стоят того, чтобы впасть в уныние. Не волнуйся по пустякам.

Учись забывать! Конфуций утверждал, что быть обманутым и ограбленным — это значительно меньше, чем продолжать помнить об этом.

И в самом деле прав, наверное, философ. Потери не вернешь (сделай просто соответствующие выводы на будущее), да и нервные клетки тоже. Ведь рано или поздно настроение придет в норму, но до этого успеет отравить кусочек жизни, а то и серьезно помешает в текущих делах, учебе. Почаще вспоминай о приятном, об удачах.

Согласись, что ты не идеал, а потому, как и другие, не гарантирован от промахов и ошибок. Значит, принимай их как должное. Эта цена, которую мы платим за опыт. Зато каждый имеет возможность противопоставить жизненным невзгодам свою систему оптимистического поведения. А очередная неудача означает, что есть возможность положить ещё один кирпичик в здание системы. Не упускай этот шанс. И вообще никогда не заикливайся (мы уже об этом говорили) на неприятностях, обидах, промахах.

Если есть хотя бы один шанс быть счастливым, надо взять себя в руки и видеть во всём происходящем вокруг только положительное, каким бы ужасным оно поначалу не казалось.

Из всякой ситуации извлекай только хорошее, и жизнь твоя наполнится добром (ибо огорчения станут слабее и тише).

А теперь напиши 20 вещей, которые могли бы сделать тебя счастливым. Прочти! Да, жизнь и впрямь не так уж плоха.

К тому же всегда работает закон полярности.

Чередуется свет с темнотою,  
обретенья с потерями,  
И во всём этом свой, несомненно,  
и смысл и резон.

Даже неприятные огорчения (повторяем мы) могут принести пользу, научив чему-то важному.



Счастливые люди полны энергии!

И ещё. Помнишь, мы говорили, что собираемся дать информацию на «тонком уровне»?

Это информация для серьезного, глубокого, вдумчивого размышления.

Если хочешь, послушай.

Человеческое поведение и основанное на нём общение людей полны таинственности и нераскрытости.

Но есть ещё более необъяснимые законы, в частности, законы расплаты. А именно: большой объём причиняемого другим людям зла влечет за собою гибельную ауру (модное сейчас словечко) лицам, творящим это зло, и всему их родственному окружению.

Одним словом, ЗЛО наказуемо всегда. Плохо, когда тебя ругают, проклинают, плохо о тебе думают, создавая какой-то нехороший фон вокруг тебя. Лучше извинись, постарайся всё как-то загладить, уладить, помириться.

Кстати, тебе не приходилось задумываться над тем, почему иногда бывают дни сплошного невезения? Секрет в том, что зло всегда возвращается к тому, кто является его источником. Ты сделал плохо, например, какому-нибудь малышу («сила есть — ума не надо»), а на следующей день (может, раньше или позже) тебя побили великовозрастные шутники да ещё мелочишку твою забрали. Не видишь связи?

Вот такой вот неписанный закон. А как говорил Сенека: «Некоторые неписанные законы тверже всех писаных».

Этот закон иногда называют и «законом соучастия в беде». Он гласит: «Если с нами случается беда, то мы — её соучастники». (Помнишь мудрые слова Вадима Шефнера: «Только ты один в своих бедах повинен!») Беда — это не то, что с нами делают, а то, что мы — увы! — заслуживаем получать. Жертва несет свою долю вины за то, что с ней произошло или произойдет. (То, о чем мы тебе только что рассказали, пусть несколько примитивно).

В своей книге «Методы 100% победы» П. С. Таранов пишет: «Мы все, иногда всю жизнь, сами (самими собой) вызываем, провоцируем, предопределяем множество отклонений в окружающих. Надо





сителей с очевидной „печатью судьбы“».

Надо разобраться хорошо в себе, чтобы не быть ими или не стать ими и с ними.

К сожалению, как справедливо сказал один из наимудрейших людей Эллады Биант: «Худших везде большинство».

Старайся быть подальше от зла, а значит и от беды. Дополни своё поведение, по совету П. С. Таранова, поступками, влекущими суммарный результат к идеалу.

Ты удручён враждой судьбы? Как поворот  
ни крут —  
Уйди! На жалкий разум свой не полагайся  
тут!

И успокойся, не мечись, пойми: что ни  
случись,  
А каждый шаг — ещё звено твоих кандалных  
пут.

*Сам Техрани Моххамад Кули*

Так что же такое ВЛАДЕТЬ СОБОЙ? Если очень коротко, то умение владеть собой — это:

1. Умение управлять своими эмоциями;
2. Воспитание воли;
3. Определённые цели в жизни;
4. Забота о здоровье;
5. Постоянное самосовершенствование.

Вот этим и другим вопросам и посвящена наша книга.

Человек, умеющий владеть собой, никогда не сделает другому больно, никогда не унижится до оскорбления или крика. Он знает, что этим он оскорбит прежде всего себя. А потому не теряет самообладания.

Стремление быть лучше рождает волевое усилие в преодолении трудностей.

Следи за собой, стараясь производить на людей благоприятное впечатление, чтоб тебя всегда встречали радостной улыбкой и гово-



«шпка».  
А что, разве тебе бы это не понравилось? Разве ты не хочешь быть хорошим? Ну тогда попробуй! Уверены, что всё у тебя получится.  
С Богом!

Перед тем, как ты начнёшь знакомиться с мудрыми мыслями великих людей, почитай эти строки восточной поэтической мудрости.

\* \* \*

Не предавайся страстям,  
чей исток в небесах;  
Волею неба то счастливы мы,  
то в слезах.  
Ветер повеял — в саду распустились  
бутоны,  
Снова повеял — цветы осыпаются  
в прах.

*Ашик Исфакхани Ага-Мухаммад*

\* \* \*

Ежели ты примириться с шипами готов,  
Встретишь ты множество роз и цветущих садов,  
Терний страшиться не надо. Неделя промчится:  
Вместо колючек увидишь ты сто лепестков.

*Фарьяби Захираддин Тахир ибн Мухаммад*

\* \* \*

Не жди правосудья, невзгоды терпи  
горделиво.  
Судьба никогда ни к кому не была справедлива,  
И если взвалила на плечи твои бремя  
горя,—

Будь смелым, как ветер,  
И стой, как гора, терпеливо.

*Масуд Сад Салман*





Снисходительным и крепким будь  
и с другом, и с врагом,  
Терпеливым будь с неправым,  
будто с гневом не знаком,—  
Но живя не будь беспечен,  
Этот бранный мир — не вечен.  
Уповай на милость неба,  
не помысли о дурном.

*Али Имададдин Факих Кирмани*

\* \* \*

Хорошему, в сущности, равен плохой —  
Таится зловредность в натуре любой.

*Ату Шакур Бахадур*

❖ ❖ ❖

«Обращаясь с ближними так, как они того заслуживают, мы делаем их только хуже. Обращаясь же с ними так, как будто они лучше того, чем они представляют в действительности, мы заставляем их становиться лучше».

*И. В. Геттингер*

❖ ❖ ❖

«Наиболее несчастен тот человек, который жаждет стать кем-то и чем-то другим, чем та личность, которой он является по своему физическому и психическому складу».

*Анжело Патри, писатель и педагог*

❖ ❖ ❖

«Не делай ничего постыдного ни в присутствии других, ни в тайне. Первым твоим законом должны быть уважение к самому себе».

*Пифагор*

❖ ❖ ❖

«Работай над очищением твоих мыслей. Если у тебя не будет дурных мыслей, не будет и дурных поступков».

*Конфуций*



«Доброе дело совершается всегда с усилием, но когда усилие повторено несколько раз — то же дело становится привычкой».

*Л. Н. Толстой*

❖ ❖ ❖

«Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в людях».

*Б. Паскаль*

❖ ❖ ❖

«Ни один человек не выбирает зло, потому что это зло, он только может перепутать его со счастьем или добром, к которым стремится».

*Шелли*

❖ ❖ ❖

«Сделал ли ты своему ближнему зло, хотя бы и небольшое, считай таковое большим, а сделал ты ему большое добро, считай его маловажным; небольшое же добро, оказанное тебе другим, считай большим».

*Талмуд*

❖ ❖ ❖

«Злой человек вредит самому себе прежде, чем повредит другим».

*Св. Августин*

❖ ❖ ❖

«Человек может избежать несчастий, ниспосылаемых Небом, но от тех несчастий, которые сам человек навлекает на себя, нет спасения».

*Восточная пословица*

❖ ❖ ❖

«Наш собственный гнев или досада делают нам более вреда, чем то, что заставляет нас гневаться».

*Леббок*

❖ ❖ ❖

«Непротивление злу злом есть единственное средство победить зло. Ибо оно убивает злое чувство и в том, кто сделал зло, и в том, кто перенес его».

*Л. Н. Толстой*





«Милосердие — это всесторонняя благожелательность».

*Г. Лейбниц*



«Милосердие — это бесконечное прощение».

*А. Декурсель*



«Когда мы ненавидим своих врагов, мы даем им власть над нами — они воздействуют на наш сон, аппетит, кровяное давление, наше здоровье, наше счастье».

Наши враги пустились бы в пляс от радости, если бы знали, сколько беспокойства, терзаний и неприятностей они нам доставляют.

Наша ненависть не приносит им вреда, а только нам».

*Д. Карнеги*



«Не слишком разжигайте печь для своих врагов, иначе вы сгорите в ней сами».

*В. Шекспир*



«Если возможно, ни к кому не испытывайте чувство враждебности».

*Шопенгауэр*



«Вместо того, чтобы ненавидеть наших врагов, давайте пожалеем их и поблагодарим Бога, что жизнь не сделала нас такими, как они».

Не думайте ни минуты о тех людях, которые вам неприятны».

*ген. Эйзенхауэр*



«То, что вас обидели и обокрали — ничего не значит, если вы не будете постоянно об этом вспоминать».

*Конфуций*



«Счастье человека в этой жизни заключается не в отсутствии страстей, а во власти над ними».

*А. Теннисон, поэт*



«Ничто так не мешает счастью, как чрезмерные желания и чрезмерное усердие, направленное на их удовлетворение».

*А. Граф, итал. писатель*



«Почти все несчастья в жизни происходят от ложного представления о том, что с нами случается. Следовательно, глубокое знание людей и здравое суждение о событиях приближают нас к счастью».

*Стендаль*



«Ни один человек не счастлив, пока он не считает себя счастливым».

*Марк Аврелий*



«Чтобы быть по-настоящему счастливым человеком, нужно стать невосприимчивым к жизненным взлётам и падениям».

*Такио Саито, учитель каратэ*



«Всякая невоздержанность есть зачаток самоубийства; это невидимый поток под домом, который рано или поздно подмывает его фундамент».

*Блекки*



«... Наша честь состоит в том, чтобы следовать лучшему и улучшать худшее, если оно ещё может стать совершеннее».

*Платон*



«Начинают спорить потому, что не понимают друг друга, и кончают непониманием друг друга, потому что спорили».

*П. Буаст*



Высшая наука — быть мудрым,  
Высшая мудрость — быть добрее.

*Сенека*





«Мудрый ценит всех, ибо в каждом замечает хорошее».

Б. Грасиан



«Если вы хотите убедить человека в том, что он живет дурно, живите хорошо».

Т. Гор



«Воздержись от спора — никого не убедишь. Мнения как гвозди: чем больше по ним колотишь, тем больше они влезают».

Ювенал



«Оставайся простым, добрым, чистым, правдивым, справедливым, мужественным, милосердным.

Старайся поступать во всём согласно совести, заботься о благе всякого. Жизнь коротка. Не прозевай самого драгоценного плода её — добрых дел ко благу людей».

Марк Аврелий



«Не замечать своих недостатков — страшнее всех других недостатков».

Восточная мудрость



Нетерпимость есть клеймо невежества.

Е. Рерих



«Нужно усилие для всякого воздержания. Но из всех таких усилий самое трудное — это усилие воздержания языка. Оно же и самое нужное».

Л. Н. Толстой



«Нравственность учит не тому, как стать счастливым, а тому, как стать достойным счастья».

И Кант



## Как облегчить нашу жизнь и сделать её более устойчивой (По И. Атватеру)

По мнению американского психолога, эти психологические установки и качества личности должны быть свойственны каждому человеку, который хотел бы чего-то добиться в жизни.

1. Верность своим принципам, несмотря на противоположные мнения группы, в сочетании с достаточной гибкостью и умением изменить свое мнение, если оно ошибочно.

2. Способность действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других.

3. Способность не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне.

4. Умение сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности.

5. Умение оценить в каждом человеке личность и чувство его полезности для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением.

6. Относительная непринуждённость в общении, умение как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.

7. Умение принимать комплименты и похвалу без притворной скромности.

8. Умение оказывать сопротивление.

9. Способность понимать свои и чужие чувства, умение подавлять свои порывы.

10. Способность находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых.

11. Чуткое отношение к нуждам других, соблюдение принятых социальных норм.

12. Умение находить в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на недостатки.





Если ты считаешь себя разбитым,  
Ты действительно разбит.  
Если ты думаешь, что не посмеешь,  
Значит, не решишься.  
Если тебе хочется выиграть, но ты думаешь,  
Что не сможешь,  
То почти наверняка проиграешь.  
В битвах жизни не всегда побеждает  
Самый сильный или самый быстрый,  
Но рано или поздно тот, кто побеждает,  
Оказывается тем, кто считал себя  
На это не способным.

### Аутотренинг (по В. Леви)

#### Владей собой\*

1. Хлопаешь ли ты дверью, уходя из квартиры?
2. Раздражают ли тебя расставленные в комнате вещи, задеваешь ли ты их, ходя по комнате?
3. Теряешь ли ты самообладание в споре?
4. Прерываешь ли ты собеседника?
5. Разговаривая, размахиваешь ли ты руками?
6. Можешь ли ты удержать кончиками пальцев лист бумаги, чтобы он не дрожал?
7. Говоришь ли ты иногда с самим собой?
8. Обижаешься ли по пустякам?
9. Долго ли не можешь вечером уснуть?

Если 9 «да» — твоё нервное напряжение перешло все границы, тебе нужно срочно заняться своим здоровьем.

\* Из книги Е. Жарикова «Для тебя и о тебе»



приведет.  
Если среди твоих ответов только 3 «да» или меньше, то можешь считать свои нервы в порядке.

### Упражнения по перевоплощению

#### «Книга»

Упражнения по перевоплощению до крайности увлекательны. Лишь поначалу они кажутся трудными и надуманными — а потом, после прорыва какого-то барьера, раскрепощения — эта логика активизации властно схватывает тебя, ведет дальше и создаёт отчетливое ощущение причастности к иному бытию. Границы твоего «я» расширяются, и ты словно вспоминаешь давно знакомое забытое. Вещи начинают рассказывать тебе удивительные истории, открывать новые стороны мира и тебя самого.

На полке стоит книга. Внимательно посмотри на неё и вокруг неё, обживи взглядом прилежащее пространство.

Сделай некоторое усилие и как бы перенеси себя в это пространство, продолжая смотреть, как если бы ты сам стал — нет, уже давно, рождением был именно этой книгой.

Постарайся увидеть мир с этой точки, с позиции книги. Да, вот теперь и ты — Книга, одна из бесчисленных представительниц племени Книг.

У тебя своё бытие. Своей материей ты по-своему воспринимаешь мир. Ты стоишь на своей полке, граница твоего «я» очевидна — поверхность переплета, а вокруг тебя — некий неподвижно-подвижный мир ...

Мир приближения — удаления ... Мир прикосновений ... Мир Рук и Глаз. Руки владеют тобой, а ты — Глазами ... Это мир и других Книг ... Но ты не общаешься, ты сам по себе, как и все они ... Тебе тесновато, с обеих сторон тебя стискивают соседние переплеты ... Не хочется ли тебе стряхнуть пыль, въевшуюся между страниц?

Нет, ты неподвижен и сохраняешь строгое достоинство. У тебя только два дела, два состояния: ждать и раскрываться. Ты ждешь, гордо и терпеливо, пока тебя не возьмут Руки, не снимут с полки и не раскроют. Тогда ты охотно подставишь Глазам свои страницы...









только чувством. Это трудно, никто не спорит.

— Легко советовать, а в жизни каково? — сквозь слезы проворчиной малыш. (Кстати, негативных реплик становится всё меньше и меньше). Видимо, поняли уже почти все, какое живое, искреннее участие мы проявляем в их судьбе. Кто ещё поделится с вами умными, добрыми мыслями, как не ... мы, родители да учителя. (Но учителя порой слишком далеко, а родители — слишком близко).

Итак, предположим, ты проиграл. Обидно, никто не спорит. Но поскорей вытри слезы, пока их не заметили все. Поздравь с улыбкой победителя. (Успокойся, не «злобствуй», улыбнуться надо). Игра — это ведь дружеское соревнование, а не поединок, в результате которого побеждённый умирает, но не от ран, а от злости. Ну подумай, не смешно ли: надувался от гордости, а чуть не лопнул от зависти?

Плутарх говорил: «Зависть — это сожаление о чужом благо». Мудрый философ даже из глубины веков был совершенно прав и прозорлив. К сожалению, с развитием цивилизации не перевелись пороки.

Давайте поэтому попробуем в конце концов разобраться-таки в психологическом механизме зависти, чтобы быть настороже при встрече с подобными эмоциями.

Предположим, у тебя нет желанной игрушки, книжки, игры или любой другой вещи, которая есть, например, у твоего соседа. Что происходит?

Ты не можешь, как младенец, просто попытаться отобрать её. Ты внутренне раздражён, недоволен, раздосадован: не твоё. Просишь родителей купить тебе — отказ. («Нет денег», например). Чувство ущемлённости оборачивается прямо-таки агрессией против обладателя желанной вещи. И ты решаешь любым способом эту вещь сломать: «У меня нет — и у тебя не будет». Или же мстишь обладателю счастливику каким-то иным способом, оправдывая себя при этом: «Разве может быть кому-то хорошо, когда мне плохо?»

Признаком «черной» зависти является отрицательное отношение к «обладателю». «Нам мало добиться успеха. Надо ещё, чтобы друзья наши потерпели крах» (Ф. Ларошфуко).

Надо попытаться задушить зависть в зародыше, иначе... пошло поехало.



Но ведь и ты можешь снять её... при помощи фотоаппарата, зависть и жадность — это мелочность по большому счёту. Но тем не менее Б. Франклин говорил, что «прежде чем советоваться с приятелем, посоветуйся со своим кошельком».

Но бывает и зависть-восхищение, обожание, когда «обладатель» превращается в кумира, объект для поклонения и подражания.

В жизни, однако, восхищение и неприязнь редко встречаются в чистом виде и нередко смешиваются. Тоже хорошенького мало. Получается этакая гремучая агрессивная завистливая смесь! Того и гляди взорвётся, пока завистник испытывает дискомфорт. («А почему у него это есть? Я не менее, а может быть, даже более, достоин иметь это»).

Во-первых, не преувеличивай свои достижения, относись к жизни трезво, прислушивайся не только к голосу фантазии и желания, но и разума. А, во-вторых, всё могло быть значительно проще, стоило только подумать или даже позавидовать, но «белой» завистью: «Ну что ж, у него есть и у меня будет». Этакая ориентация (пусть даже просто в мыслях) на достижения. А почему бы и нет?! Смятение пройдёт и на душе сразу станет легче.

Увидел у кого-то красивую игрушку, новый портфель, интересную игру, модную одежду (или что другое) — посмотри и похвали. Ни в коем случае не корчи рожу со словами: «Фу, барахло, подумай, у меня есть лучше!» (Помнишь, как в сказках: «Подумаешь, у моего батюшки и не такое есть, и не естся?»)

Кто-то получил, наконец, пятёрку — похвали и порадуйся вместе с ним. Вспомни наш рассказ про улыбку.

Не дай Бог, если вдруг по глупости вздумаешь всплакнуть — не делай глупость (мы же тебя учили). Немедленно улыбнись и посмотри на потолок (или на небо). В этом положении практически невозможно лить слезы (хоть поверьте, хоть проверьте).

А в случае с обладателем «чёрной» зависти (не только по поводу отсутствия, например, игрушки, а вообще...), дела ну совсем плохи.

Причины зависти — в самом человеке, который привык видеть причины успехов и неудач в своей жизни и жизни других людей лишь во внешних обстоятельствах, в случайности, не имеющей отношения к личным качествам: уму, воле, способностям.





унять эту злодейку зависть-неприязнь, разъедающую нас изнутри? Помни слова Сенеки: «Если вам кажется, что вы имеете недостатокно, то вы будете считать себя несчастным даже в том случае, если завладеете всем миром». Иначе говоря: беден не тот, у кого мало, а тот, кому мало.



Не избавишься от неё — когда-нибудь унаследуют её и твои дети, которые могут из-за этого дрянного чувства превратиться в людей со скрытым чувством собственной неполноценности, ущербности, зависти. Неужели ты этого хочешь? Тогда придётся поработать над собой. Согласен?

Начинаем...

Да вот, кстати, один из вариантов: перекрась свою смешанную (полосатую) зависть в «белую».

Не завидуй успехам одноклассника, а тем более не обижай его за это. А бывает, что сам получишь плохую оценку — плачешь. И то плохо, и это. К сожалению, дети часто не умеют контролировать свои чувства. Но ты же человек — умеи сдерживать себя, в конце-то концов. В данном случае речь идет уже не о какой-то там игрушке, а о каком-то ином, умственном преобладании, вероятно. Ну что ж, умственном так умственным.

Ты, надемся, и сам не дурак, а потому попробуй подняться до его уровня, отбросив внутреннюю лень и страх перед неудачным результатом.

Главное: не фиксироваться на одной ценности. Когда тебя настигла волна противной мелочной зависти, подумай о том, что в жизни ведь существует и много других важных вещей и ценностей.

Если в чём-то одном ты уступаешь «счастливчику», подумай, в чем ты его превосходишь, какие у тебя преимущества перед ним.



Если что-то у тебя получается хуже, чем у других, значит что-то должно получиться лучше.

Ищи! И умножай свои достоинства в уме. Когда подобная внутренняя работа станет стилем твоей жизни, то скоро... счастливчиком станешь и ты. Но, к сожалению, будь готов к «чёрной» зависти, того пидкого чувства, которое из-за отсутствия работы над собой, будет, наверняка, у твоего окружения.

Задумайся, насколько обоснована бывает зависть к особым привилегиям и правам других людей. Ведь это — результат принятия с их стороны немалой ответственности на себя, определенных обязанностей и нелегких забот.

Бывает даже, что дети завидуют свободе и власти родителей, не понимая оборотной стороны родительских забот: ответственности за своё, порой непутёвое чадо, да и не только за него.

А бывают вообще удивительные вещи: «предки» завидуют молодым («Живёшь на всём готовеньком с малых лет: и комната своя, и компьютер, и телевизор, и наряды. А у нас были в твои годы одни лишения»).

Но осуждать родителей нельзя. «Не судите, да не судимы будете». Ведь чтобы понять другого, чтобы открыть для себя дополнительные обстоятельства жизни другого, способные скомпенсировать нашу зависть к нему, мы должны вникнуть в эти обстоятельства, прикинуть их на себя.

Очень сходна с завистью и ревность. А раз эти две «злобницы» почти как двойняшки, то, наверное, и не стоит много говорить о ревности.

Кстати, классический пример ревности в семье — это ревность старшего ребенка к младшему, забравшему у старшего привилегию единственного. Опять же, всё зависит от человека. Ревность одних может подталкивать их к агрессии (как «чёрная» зависть) или к собственной активности (как «белая» зависть) — у других. Но тем не менее, если попытаться подвести какие-то психологические итоги,





кие эмоции, такие как зависть, злоба, злорадство, беспочвенные обиды основываются на стремлении заполучить без труда от жизни всё, что хочется для собственного удовольствия.

Подобные эмоции, порой, кажутся естественными, даже природными и вполне терпимыми. Но на самом деле они не столь безобидны, так как связаны с психологией собственника, и ничего, кроме разрушения личности, принести не могут.

От каждого недуга в этом мире  
Лекарство есть иль вовсе нет спасенья.  
Ты отыскать старайся то лекарство,  
А если нет его, не мучь себя напрасно.

*Из английской народной поэзии*

А потому придётся «выдавить из себя раба», подавляя весь этот «негатив» в душе, тем более что ты решил (надеюсь) стать хорошим. Побольше тебе положительных эмоций!

Да и вообще, если разобраться, зачем тебе завидовать? Ведь ты и сам не промах. За что ни возьмёшься, тебе всё удаётся. Голь на выдумки хитра. Удастся что — квас, не удастся — кислые щи (хоть рубашки полощи) или демьянова уха из петуха.

Чему завидовать? У тебя и лицо прекрасно, и душа, и одежда, и причёска, и квартира.

Довольствуйся же тем, что есть (даже если его и нет). Но беда только тот, кому всегда мало. Зато как скромнен в своих притязаниях тот, у кого всё есть.

Тебя всегда недооценивают? Задумайся над этим. Может, потому что не понимают? А может, потому что понимают слишком хорошо. Иной и пуд соли с тобой съест, лишь бы тебе и насолить. Чем меньше у иного человека способностей, тем больше он способен на всё. Да, он только издали нехорош, зато чем ближе, тем еще хуже. А вообще не думай о человеке плохо, если вообще можешь о нём не думать. Ведь кто кого обидит, тот и ненавидит.

А ты, дружок, никогда никому не завидуй, не желай зла, не горячись, не возмущайся, не кричи, не сплетничай, не груби, ни на кого не клеветай, никого не обманывай, не подводи, не обижай, не перегибай ... даже палки, которую хотят вставить тебе в колёса — всё обойдётся.



и к другим людям, они тоже изменяются по отношению к нему. Помни это!



«Божество, определяющее наши судьбы, заключается в нас самих. Оно — это наша подлинная сущность ... Всё, что человек достигает, является прямым результатом его собственных мыслей ... Человек способен подняться одержать победу и достичь успеха только возвысив свои мысли. Он может остаться слабым, жалким и несчастным, только если откажется возвысить свои мысли».

*Аллен*



Не оплакивай, смертный,  
вчераших потерь.  
Дел сегодняшних завтрашней  
меркой не мерь.  
Ни былой, ни грядущей минуте  
не верь,  
Верь минуте текущей —  
будь счастлив теперь.

*Омар Хайям*



«Первый признак грубого человека — не считаться с тем, что нравится или не нравится окружающим людям».

*Д. Локк*



«В ком угасла всякая зависть, в ком вырвана она с корнем, тот наслаждается в покое день и ночь».

*Буддийская мудрость*



«Благоразумен тот, кто не печалится о том, что не имеет, но радуется тому, что имеет».

*Демокрит*





«Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в людях».

Б. Паскаль



«Хочешь быть счастливым? Выучись сперва страдать».

И. С. Тургенев



«Человек, посвятивший себя погоне за полным счастьем, будет несчастнейшим из людей».

Ж. де Сталь



«Счастье, когда нам чего-нибудь да не хватает».

К. Гельвеций



«Жизнь дарит человеку в лучшем случае одно-единственное непотоптываемое мгновение, и секрет счастья в том, чтобы это мгновение повторилось как можно чаще».

О. Уайльд



«Всякий человек себялюбивый, тщеславный в себя же влюблен, как влюбленный, он обожает в предмете своего обожания всё то, что другие не считают достойным внимания».

Овербон



«Вещи, которые только кажутся нам нужными, имеют то свойство, что меньше дает нам пользы обладание ими, нежели сколько огорчает нас неимение их».

В. Гумбольдт



«Большинство людей счастливы настолько, насколько они решились быть счастливыми».

А. Линкольн



## Упражнение на расслабление мышц

### «Поза кучера»

Состояние мышц и особенно умение расслаблять их — это сохранение твоего психического равновесия.

Мы предложим тебе одно упражнение на расслабление. Пусть это будет лишь ступенькой общего расслабления, но навык этот имеет огромную ценность.

Сидя на стуле, табуретке или диване, расставь колени под углом приблизительно на 45°. Предплечья опираются на бедра; корпус, опирающийся на руки, слегка наклонен вперед; голова свободно опущена.

Эта поза одновременно и устойчива и расслаблена, в ней можно дремать и вместе с тем она не позволит особенно глубоко заснуть.

Другое положение — лёжа (обычно на спине) — расслабляет тело максимально.

Можно также, например, сидеть за столом, подперев руками голову, или опустив её на лежащие руки — важны лишь простота, естественность и устойчивость.

Научившись хорошо расслабляться, ты вскоре обнаружишь, что стал гораздо легче переносить всякого рода стрессы, сжатия и стеснения.

### Аутотренинг (по В. Леви)

#### «Подыши от души»

«Дышите глубже, вы взволнованы», — советовал своим друзьям небезызвестный «доктор» Остап Бендер (из «12 стульев»).

Этот совет очень близок к гомеопатии: «лечи подобное подобным» — ведь человек взволнованный и так дышит глубже обычного. Но нужен ли такой совет?

Может, просто от-дохнуть, дать организму от-дых (корень «дых» — дыхание).





бождается от своего тяжелого дыхания; но, конечно, же, не испускает дух. Нет, просто от-пускает, и душа его получает от-душины.

А вот и словесные формулы самовнушения (конечно, они могут быть и другими).

Моё дыхание совершенно свободно,  
дышу непринужденно,  
легко и свободно,  
ритмично, полагаюсь на своё дыхание  
и даже —  
мне лень дышать.

Главное — не частота и не глубина, главное, как и в работе с мышцами, — овладеть тонусом дыхания.

Кстати, на дыхании сосредоточиться очень легко. Твоё дыхание — мощный рычаг тонуса и настроения.

Дыхательный аутотренинг поможет тебе и наедине с собой, и в общении.

Учитесь у спящих котов и собак дышать животом. Дышите медленно, как слоны и черепахи, — и тогда будете жить долго.



## ОБИДЧИВЫЙ ЛИ ТЫ

Часто ли ты обижаешься? Иногда? Ну что ж, это бывает. Правда говорят, что на обиженных воду возят. Человек, который вообще никогда не обижается, похож на бесчувственное бревно. (Извини!)

Мы — живые люди, и обида — это обычная реакция на ... обиду (или, не дай Бог, оскорбление). Дети, например, могут обижаться, когда бьют, задирают, обзывают, не покупают, не зовут, не похвалят, не понимают, когда они падают, что-то не получается. Ребенок надует губы, краснеет, злится.

У взрослых обида внешне бывает незаметна, хотя чаще перерастает в оскорблённость, огорчение на поведение, не соответствующее твоему представлению, на невнимательность, недоброжелательное поведение близких, на кажущуюся неблагодарность.

Обида — это плод умственных сравнений: не так сказали, не так сделали; это несостоятельность наших ожиданий; это когда желаемое и действительное не совпадают.

Мы обижаемся, когда другим удаётся «задеть нас», когда они попадают своими стрелами в уязвимые места — указывают на те недостатки, которые нам и самим неприятны, но хотелось бы скрыть их и от себя и от других.

Зачем же природа наделила человека этой болезненной способностью обижаться?

Обида — это один из видов психологической защиты человека.

Почему тогда одни обижаются на каждом шагу, а других, как говорится, ничем не проймёшь? Может, там где кончается терпение, начинается у них выносливость?

Почему одни обиды быстро забываются, а другие, хоть и зарубцевываются, но оставляют шрам на душе на всю жизнь?





Пусть чем-то ты не награжден,  
Обижен иль обужен,  
Ты мог быть вовсе не рождён —  
А это было б хуже.

Почему у одних людей обида оборачивается и против них тоже: давит душу, точит, губит здоровье, а у других — вызывает желание мстить? Для них самая тяжелая обида легче перенеслась бы, если бы они проглотили её вместе с обидчиком.

Можно много говорить, рассуждать на эту тему, но попробуем быть краткими и сказать лишь самое главное, на наш взгляд.

Иногда обида является необходимым регулятором нормальных товарищеских отношений, нашего протеста обидчику, что он был не прав, и в то же время надежды, что подобное не повторится. Но этикет требует эмоциональной сдержанности, исключая ссоры, оскорбления, обиды. А потому, не лучше ли просто сказать: «А я ведь могу и обидеться», и при этом улыбнуться. Инцидент наверняка будет исчерпан.

А теперь опять хочется вернуться к поэзии В. Шефнера. У него есть замечательные стихи:

Есть у каждого тайная книга обид.  
Начинаются записи с юности ранней.  
Даже самый удачливый не избежит  
Неудач, несвершённых надежд и желаний.  
Эту книгу пред другом раскрыть не спеши,  
Не листай пред врагом этой книги страницы,—  
В тишине, в нескораемом сейфе души  
Пусть она до скончания века хранится.  
Будет много распутий, дорог и тревог,  
На виски твои ляжет нетающий иней —  
И поймёшь, научившись читать между строк,  
Что один только ты в своих бедах повинен.

Прими последние строки как информацию для размышления. И действительно, а всегда ли прав тот, кто обижается? Ведь нередко раздражение близких бывает вполне справедливо — это жалобам (а это, наверное, лучше равнодушия), на нас, наши привычки.

К тому же трактовка обиды может быть ошибочной.



путного доверия. Ты доверял другому как другу, а он повёл себя как враг или вообще ушёл от тебя.

А на самом-то деле здесь и обижаться не на кого, так как человек перестал быть твоим другом.

В собственной обиде, разочаровании, в том, что застигнут врасплох, в сущности, виноват ты сам. Во-первых, не сумел предвидеть такого развития событий, при котором дружеские отношения распались, и друг превратился во врага. А обижаться на врага бессмысленно. «Когда кто-то идёт не в ногу, не спеши осуждать его: возможно, он слышит звук другого марша» (П. Торо). А теперь, во-вторых. Если ты, погоревав, начинаешь мстить своему бывшему другу, строя разные каверзы, козни, это ужасно. У тебя нет самолюбия, гордости, чувства собственного достоинства.

❖ ❖ ❖

И если счастье сам ты взять себе не мог,  
Его не смогут дать ни царь Земной, ни Бог.

Мирза Шафи

❖ ❖ ❖

«Достичь, удержать, вернуть счастье — вот неосознаваемая причина всех поступков большинства людей во все времена»

У. Джеймс, философ

❖ ❖ ❖

«Старайся легко принять то, что неизбежно».

Слова тюремщика, давшего  
Сократу чашу яду

А ты допускаешь мысли, что с тобой твоему другу было неинтересно? Прости ему, успокойся. Займись лучше собой, повышением своей культуры, образования. К тому же никогда, ни при каких обстоятельствах один человек не может и не должен быть собственностью другого. Он имеет право на собственное мнение (в том числе и о тебе) и поступки. Почему его поведение должно строго соответствовать твоим взглядам и намерениям? Азбучные истины не должны начинаться с «я». «Если ты хочешь, чтобы тебе всегда угождали, прислуживай себе сам» (Б. Франклин).





Они торопятся заявить о себе, берутся за что-то, не подготовившись хорошо, и, естественно, чего-то «недотягивают» — а получают справедливую негативную оценку, встречают её в штыки как несправедливую негативную оценку. У них всегда виноват несправедливый учитель или более удачливый ученик. У них неадекватная самооценка и им просто необходимо спуститься с поставленного им самим себе пьедестала.

Но кичливость и самоуверенность — увы — это свойства не только одних лишь школьных лет. Вообще надо с сожалением отметить, что ограниченность бывает безгранична.

«Не усматривайте злого умысла в том, что вполне объяснимо глупостью».

### Обиды мнительных людей.

Есть люди, которые склонны придавать случайным оплошностям друзей, близких значение преднамеренности. Все, оказывается, просто обязаны знать об их интересах, мыслях, желаниях, а поступают на зло. Они постоянно ищут виновных и недооценивают несправедливость со своей стороны. Им кажется, что все только и думает, как бы насолить или наперчить.

Бывают обиды, как мы говорим, на неблагодарность кого-то.

Совершая по собственной инициативе доброе дело, многие люди ожидают похвалы и благодарности. Но не получив их, обижаются и даже начинают раскаиваться в совершенном деле. Конечно, понятно эмоциональное восклицание В. Шекспира: «Есть ли что-нибудь чудовищнее неблагодарного человека?»

Однако здесь всё-таки следует проявить известную терпимость и унять свою обиду. Очень метко заметил римский философ Сенека: «Ты возмущаешься тем, что есть на свете неблагодарные люди. Спроси у совести своей, нашли ли тебя благодарным все те, кто оказывал тебе одолжение?»

Хэнли

Когда ты сделал кому-то добро и это добро принесло плод, зачем ты, как безрассудный, домогаешься ещё похвалы и награды за своё доброе дело?»

Доброе дело теряет цену, если сделавший его обижается, что не получил благодарности за него.

Что и говорить, очень плохо быть обидчивым человеком, постоянно злясь на всех по любому поводу.

Обидчивый человек нередко обрекает себя на одиночество. Ну посуди сам, кому захочется постоянно жить с грузом вины.

Почему ты хочешь ограничить чужую свободу, оставаясь неизменным? Это, конечно же, не означает, что у нас не должно быть ожиданий по отношению к другому. Но в меру...

Веселей надо жить, проще, красивей, а не терзать окружающих обидами, упрёками, подозрениями, не передёльывать грубо, бестактно, а принимать такими, какие они есть. Близкий, обойденный твоим вниманием, или же взвинченный тобой, тоже будет раздражаться. А его раздражение передастся другому и так далее.

А теперь перейдём на более тонкий уровень. Разговор будет несколько неожиданным. Прими его как информацию для размышления и не удивляйся. В жизни ничего не бывает случайного.

Кто знает, раз обидели именно тебя, значит ты сам, возможно, нарушил где-то (в чём-то) Высшие законы, что привело тоже к каким-то нарушениям. Ведь люди на духовном уровне — единое целое.

Помни: если ты что-то сделал плохо, «это» потом обязательно вернется к тебе.

Не надо считать **причиной** все неприятности и беды, происходящие с тобой, иначе ты никогда не сможешь снять обиду.

**Всё**, что происходит с тобой плохого — это следствие. А причина — в несовершенстве твоей души. Как говорят верующие, Бог очищает тебя «земной грязью». И если человек сумеет при этом устоять





...тот, кто причинил ему зло, пожалает за душевную слепоту (может, так и есть) — вот тогда он очистится от этой грязи.

Прости обидчика и пожелай ему любовь и силы «прозреть» и очистить душу. Попроси прощения и за свою обиду.

Это не просто, но для этого рано или поздно надо обязательно созреть. Всепрощение и прозрение обязательно придёт к тебе.

А пока запомни самое главное. Мы не имеем права ни на кого обижаться и никого обижать. А тем более не вымогай для себя ничего обидой, не лелей её и не упивайся ею, и не жалея слишком самого себя.

И если счастье сам ты взять себе не мог  
Будь добрее. Люби людей!  
Порвется что-то —  
научись завязывать,  
А зло, порой прощением  
наказывать.  
С этим и живи, тогда к тебе придет  
Божественная Любовь и Энергия.

### **Будь хорошим!**

Хотя мудрость приходит с возрастом, но приобщайся к ней уже сейчас, например, читая афоризмы.

«Порою зоркость нам нужней,  
чем сила.  
Беспечность многих сильных  
погубила».

*Ю. Баласагунский*



«Лучший способ отомстить обидчику — это не поступать по его примеру».



«Плати добром за зло».

*Талмуд*

*Марк Аврелий*



«Умей прощать и не казнить прощая»

*Киплинг*



«Спеши к доброму делу, хотя и незначительному, и беги от всякого греха; ибо одно доброе дело влечет за собою другое, а один грех порождает другой: награда добродетели — добродетель, наказание порока — порок».

*Талмуд*



«Действительная жизнь не мимолетна, не легка и никогда не пропадает. Каждая благородная жизнь оставляет свои нити...»

«Относитесь хорошо к людям в расчете получить выгоду от их благодарности, и вы не получите ни малейшей оплаты за вашу мнимую доброту; но относитесь к ним хорошо без всяких корыстных соображений, и вы достигнете и благодарности и пользы. И так во всем, «кто хочет душу свою сберечь — потеряет, а кто потеряет душу свою ради меня, тот обретет ее».

«Если человек заслуживает похвалы, старайтесь не отказывать ему в ней, иначе вы не только рискуете отклонить его от надлежащего пути, лишая его поддержки и одобрения, в котором он нуждается, но и сами лишитесь лучшего преимущества — воздать человеку должное за его труд».

«Много вреда можно нанести неосторожной похвалой и осуждением, но главный вред наносится осуждением».

«Единственное, что хороший человек должен делать, это быть справедливым, научая этому других людей. Жертва же своими силами, своею жизнью, своим счастьем есть всегда печальная и исключительная необходимость, а не исполнение вечного закона жизни».

*Дж. Рёскин*



Побеждай ярость любовью,  
отвечай добром на зло,  
скупость побеждай щедростью,  
лжеца словом правды.

*Буддийская мудрость*





«Живи так, как будто ты сейчас должен проститься с жизнью, как будто время, оставленное тебе, есть неожиданный подарок».

Марк Аврелий



«Наша жизнь — следствие наших мыслей, она рождается в нашем сердце, она исходит из наших мыслей. Если человек говорит или действует со злою мыслью — страдание неотступно следует за ним, как колесо за пятою вола, влекущего повозку.

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашею мыслью. Если человек говорит или действует с доброю мыслью — радость следует за ним, как тень, никогда не покидающая».

«„Он обидел меня, он восторжествовал надо мною, он поработил меня,“ — кто не даёт в себе убежища таким помыслам, тот навсегда заплушит в себе ненависть.

Ибо не ненавистью побеждается исходящее из ненависти: оно угашается любовью — таков вечный закон».

«Будь правдив, не служи гневу; давай просящему, — ведь он просит тебя о немногом; к святым приблизишься ты, шествуя этими тремя путями».

Буддийская мудрость



«Прекрасное свойство человека есть способность любить и тех, кто враждует против него. Эта любовь пробуждается в нем разумением, пониманием того, что все люди — братья, что они грешат против воли, что обидчика и потерпевшего ожидает тот же конец, а главное — что обиды не может повредить человеку, ибо только он сам может повредить душе своей».

Марк Аврелий



«Мудрый человек всегда находит себе помощь во всём, потому что дар его состоит в том, чтобы извлекать добро из всех и из всего».

Дж. Рёскин



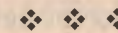
«Когда ты сделал кому-нибудь добро и это добро пришло к тебе, — не радуйся, как безрассудный, домогаешься ещё похвалы или награды за своё доброе дело?»

Марк Аврелий



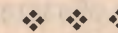
«Мудрый человек требует всего только от себя, ничтожный же человек требует всего от других».

Китайская мудрость



«Чем отомстить своему врагу? Стараться делать ему как можно больше добра».

Эпиктет



«Заботясь о счастье других, мы находим своё собственное».

Платон



«Добрые дела не творятся по ненависти или по найму, а только по любви».

Дж. Рёскин



«Вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего. А Я говорю вам: любите врагов ваших, благославляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящих вас и молитесь за обижающих вас и гоняющих вас».

От Матфея, V



«Кто герой? — Превращающий в друга врага своего.

Дети мои! Если кто нанесет вам обиду словом, то не придавайте этому слишком большого значения, а смотрите на это, как на мелочь.

Если же у вас вырвалось оскорбительное слово о другом, то не вступайте в сделку со своею совестью, говоря: «Что же мы такое сказали, ведь это мелочь, что за важность». Нет, не рассуждайте так, а смотрите на то, как на дело великой важности, пока ... не удастся склонить обиженного к полному извинению и совершенному примирению».

Талмуд





Это упражнение, выражаясь научным языком «аутогенная заборонированность дыхания», является наилучшей защитой от застигающих врасплох внешних воздействий, даже от хамства. Это широкое эмоционального равновесия (можно в «свернутом» виде).

Замечая зажимы дыхания, надо быстро сбросить их; зная ситуации, в которых эти зажимы обычно возникают, нужно заблаговременно включить свободное дыхание.

Постепенно оно станет фоном к нормальной твоей жизни, постоянным гарантом спокойствия и уверенности. Итак, ...

Глаза лучше закрыть (но не обязательно). Дыши в обычном для тебя ритме (как всегда), не углубляя дыхания и не сдерживая его. Главное для тебя — внимание к своему дыханию, внимание положительное, радостное, восторженное. Проникновенно вслушивайся в «дыхательное удовольствие». Никакого насилия, ничего искусственного. Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Больше расслабятся мышцы всего тела; возможно, возникнет и легкое ощущение тепла, связанное с расслаблением сосудов. Теперь ты уже наслаждаешься свободным дыханием, упиваешься им. Сердце входит в сосредоточенный, спокойный ритм. Ощущение покоя, ясной свежести и приятной, легкой отрешенности нарастает. Мысленно внушай себе, что такое состояние становится постоянным, сопровождает тебя всюду, в любой ситуации, ты всегда дышишь легко и с удовольствием, во всякий миг твоё дыхание послушно тебе, зависит только от тебя и приносит спокойствие.



## ЗАСТЕНЧИВЫЙ ЛИ ТЫ?

Скромность украшает человека, а застенчивость нередко даже уродует, принося её «носителю» немалые страдания. И в самом деле, ну что же здесь хорошего, если порой так робеешь, так трясешься, что покрываешься пятнами, начинаешь заикаться, теряешь дар речи.

Твоя «неконтактность», скованность, неумение общаться мешает и окружающим: не знаешь, как и заговорить с таким.

Отчего же так происходит? Почему у Трошки так дрожат ножки? Причин здесь немало. Но мы остановимся на двух главных, на наш взгляд.

1. Во-первых, низкая самооценка.

Проявляется это в тревожности, нерешительности и даже в повышенном чувстве вины. У человека появляется страх быть всеми отвергнутым. Он со всеми соглашается, поддакивает, боится обидеть отказом, высказать своё мнение, не умеет постоять за себя. Человеку начинает казаться, что он глупый, некрасивый, что все смеются над ним. И кто это мог внушить ему такую ерунду?

Мы, в свою очередь ничего внушать не собираемся, а просто хотим сказать то, что необходимо сказать застенчивому, стеснительному человеку на его тревожный вопрос «Что же мне делать?»

Сначала дадим шуточный совет, чтобы снизить накал тревожности.

Пятиться от страха можно и вперёд. Если иногда ты стоишь как вкопанный, или стремишься поскорее убежать (чуть было не произнесли жаргонное словечко «смыться»), то знай, что это мерзкий страх — то придает крылья ногам, то приковывает их к земле. Если же





У стеснительных и друзей мало. Добрее надо быть и ни в коем случае не ставить себя выше других!

«Есть два вида неблаговоспитанности,— писал Д. Локк.— Первый заключается в робкой застенчивости, второй — в непристойной небрежности и непочтительности в обращении. И того и другого можно избежать соблюдением одного правила: не быть низко мнения ни о себе, ни о других». В-третьих, бывает ещё застенчивость, вызванная недостатком воспитания, незнанием самых элементарных норм поведения в обществе. Такой невежда не знает, как здороваться, как есть мясо, рыбу, фрукты, как пользоваться столовыми приборами и многое другое. Вот тогда природная застенчивость превращается в неловкость, неуклюжесть, что, в свою очередь, ещё больше увеличивает смущение. Тоже хорошего мало!

Ой, что это мы вам рассказываем про таких невоспитанных людей. Ведь среди вас их просто и быть не может.

Даже если ты был немножко стеснительным невеждой, то наверняка превратился теперь в ... вежливого. Не удивляйся, ведь слово ВЕЖА до XVI века означало ЗНАТОК. А вежливый — это тот, кто знает, как вести себя, сообразуясь с обстоятельствами (в данном случае ... нахождения в гостях).

Итак, если природная застенчивость очень мешает и отравляет тебе жизнь, то хотим вам напоследок дать ещё несколько советов.

Думаем, что если ты перечитаешь ещё раз всё сначала до конца и будешь работать над собой, то твои друзья (и старые и новые) будут восхищаться твоей уверенностью, воспитанностью, деликатностью, умением вести себя в обществе (да мало ли что у тебя есть — или появится — ещё).

Итак, мудрые мысли и психологические советы-установки.



«Не падай духом и не отчаивайся, если тебе не вполне удастся, в поступках твоих, исполнить всё то хорошее, что ты желал бы, если ты упал с высоты своей, старайся снова подняться ... и охотно, сознательно прийти назад, к своим основам».

Марк Аврелий



Мы печалимся потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся».

У. Джеймс



«Ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям».

Д. Карнеги



«Надо жить смелее. Это только трусу всегда страшно да трудно, смелому и трудное кажется легким».

Ф. Гладков

## Психологические установки

### Полюби себя!

1. Старайся держаться уверенно. Расправь плечи, подними подбородок и дай понять всем, что ты есть и что из себя представляешь.

2. Не бойся смотреть людям в глаза.

3. Почаще улыбайся.

4. Совершенствуй свой облик (внешний и внутренний).

5. Понаблюдай и проанализируй поведение человека, на которого тебе бы хотелось быть похожим.

6. Если ты ну о-очень стеснительный и неуверенный в себе человек, попробуй сыграть антипода, свою противоположность, пока не viviшься в образ окончательно. (Многим выдающимся актерам театр помог преодолеть болезненную застенчивость).

7. Раскрепостился сам — помоги это сделать другому. Поддержи застенчивого незнакомца в компании и тогда обоим будет нескучно робеть.

8. Осознай, что ты не одинок и не слишком переусердствуй со своей стеснительностью. Ты ж не актер на самом-то деле.

Будь естественным даже в своих милых недостатках. И никогда не комплексуй. Полюби себя. И тогда тебя полюбят и другие.





ство, подобное благодному, возможно, брошающего быстрорастущий побег. Им вредна засуха. Но конечно же, тут не обойтись и без собственных размышлений, работы над собой.

Без внутренних конфликтов не обходится почти никто и в подростковом возрасте. Более того, есть такой негласный закон «силовых встрясок» именно благодаря которому всё живет и развивается. Эта внутренняя неудовлетворенность требует от человека поиска выхода, попыток что-то изменить в своей жизни, от чего-то отказаться, чтобы найти что-то новое. То есть необходимо «встряхнуться» — этого требует внутреннее развитие человека, его «рост».

Некоторые слабые люди пытаются уйти от этой работы над собой, проявляя чувство тревоги, апатии или даже агрессивности, уходя в фантазии, в беспочвенные мечтания. Воздушные замки легки, да обломки их тяжелы.

Ищи причины недовольства собой и той жизнью, которой ты живёшь. А для этого необходимо анализировать и планировать собственные поступки. Кстати, чувства — это отражение наших потребностей. Значит, надо менять наши потребности. Это поняли ещё древние индусы.

Ты постоянно растёшь: младенчество, ясельный возраст, младший возраст, дошкольник, начальная школа — и вдруг всё это уже позади. Основная задача развития была позитивной, созидательной. Но лет с 11–12 начинается совершенно иной период, увы! — разрушительный.

Ты ломаешь маленький домик под названием ДЕТСТВО, чтобы на его месте построить новое здание — ОТРОЧЕСТВО. Рушится психологическое равновесие и происходят перемены, которые обычно не нравятся родителям. Да это и естественно. Кому понравится ключее, бунтующее чадо? Куда подевались покладистость, честность, искренность? Откуда такая заносчивость, агрессивность, желание спорить со всеми и обо всем? Ты бросаешь вызов целому миру взрослых, пытаешься отринуть его от себя.

Бедные родители! Сколько страданий ты порой им причиняешь. Не бунтуй против них, не затрудняй себе общение с ними. Ведь напряженные отношения с ними опять же из-за тебя, а не из-за отсутствия любви с их стороны или желания тебе перечить. Для обеих

жизней сложный. Родители не изменились из-за ухудшения ваших взаимоотношений, они по-прежнему заботливы и участливы. Хотя, возможно, они не осознают перемен, происходящих с их (всегда маленькими) детьми.

Очень плохо, если ребенок с головой уходит в хандру, уныние. Надо помнить, что пилуля переходного возраста для всех горька; к счастью, все трудности этого периода временны.

Да и вообще, нет такой плохой ситуации, которая не могла бы быть ещё хуже.

Кстати, уныние само наводит на грусть и является одним из смертных грехов.



«Уныние есть такое состояние души, при котором человек не видит смысла ни в своей жизни, ни в жизни всего мира».

Л. Н. Толстой



«Уныние — томительное ощущение духа, вызванное бессильным гневом на судьбу или на других людей».

И. Кант

Борись с тревожным состоянием любыми способами. Например, сядь поудобней и припомни, что в твоей жизни есть хорошего (может «пятерка» по литературе, интересная книга или кассета, похвала мамы, красивая одежда и т. п.).

Верь, рано или поздно, эта тревога, внутренняя «агрессия» пройдут. Время — лучший лекарь.

Но только не отравляй своим настроением жизнь окружающих, а тем более близких тебе людей.

Дурное настроение не дает тебе права быть злым и грубым. Не ходи надутый, как индюк, агрессивный как дикая свинья, мрачный, словно туча. Скоро выглянет солнышко. Пусть неудачи не обескураживают, а дают повод для новой попытки. Как говорили древние: «Кто уже начал, тот сделал полдела». Удачи! А главное — будь оптимистом. Если не удастся свести концы с концами — спрячь их в воду. Но помни, если будешь долго толочь в ступе воду, избрав её своей





ванием из пустого в порожнее, то окажешься на мели. Не всё суды голубит нас. Всему свой день, всему свой час. Вот и жди свой звездный час, но ни сложа руки, ибо время быстро пролетит сквозь пальцы. И вообще, не позволяй плохим людям обманывать себя — вокруг столько хороших.

Если жизнь тебя обманет,  
Не печалься, не сердись!  
В день УНЫНИЯ смиришь.  
День веселья, верь, настанет.  
Сердце в будущем живет;  
Настоящее уныло;  
Всё мгновенно, все пройдет,  
Что пройдет, то будет мило.

А. С. Пушкин

Если у тебя появился эгоизм (от латинского «эго» = я), попробуй убрать хоть частично собственную личность из центра своего мироздания, и ты станешь намного счастливее.

В подростковом возрасте в организме происходит существенная перестройка, влияющая и на внешность, и на поведение.

Каждый раз, когда бушующие гормоны толкают тебя на взрывную реакцию по отношению к другим, гаси их власть над собой силой своего мозга, и жизнь станет легче.

Если хочешь поделиться своим состоянием с кем-нибудь из сверстников, поплачь ему в жилетку, но только осторожно. Хотя скорее всего, он не только поймёт тебя, но и сам раскроется со своими проблемами (о которых даже трудно было подозревать). Разбей с ним копилку взаимных обид. Что бы ни было вчера, сегодня начинай с улыбкой.

Если же тебе не хочется общаться ни с кем, то сведи к минимуму число «искрящихся контактов». Но тем не менее В. А. Сухомлинский писал: «В годы отрочества человек больше, нежели в любой другой период своей жизни, чувствует потребность в помощи, совете. Иногда подросток одинок, хотя вокруг него люди. Одиночество среди людей опасно».

Вот мы и решили прийти к тебе на помощь.



Еще раз напомним, что тревога твоя законна. Мы понимаем тебя.

С одной стороны, ты скрытен, одинок, полон сомнений, относящихся к себе и своей внешности. Ты устремляешься вглубь самого себя.

А с другой стороны, пытаешься оградить свой внутренний мир от непрошенного вторжения, теряешь друзей.

Но только не замыкайся на себе, своих переживаниях. Недаром Б. Шоу считал, что секрет несчастного существования — иметь досуг беспокоиться о том, счастливы вы или нет.

Ох, не от хорошей жизни обезьяна превратилась в человека. Да и наша планета для веселья мало оборудована.

Так уж устроен человек, что радость, не знающая бед, должна настораживать своей невозможностью.

В этом «трагическом» периоде, включающем в себе и взросление, происходят изменения в характере, появляется стремление к самостоятельности и независимости.

Только не осложняй отношений с родителями, ибо это противление им, в котором перекрещивается трагизм, печаль, обыденность и драма, бывает вполне достаточным для того, чтобы период такого «мятежа» запомнился и родителям и детям на всю жизнь. В этом периоде «узы, связывающие ребёнка с отцом и с матерью, никогда не рвутся, но ослабевают. В этот час побеждает чужак, если ему удастся проникнуть в глубины детской души» (Д. Г. Лоуренс), Это и хорошо, и очень опасно.

Ну что ж, ты в этом периоде, возможно, становишься самостоятельным и ищешь (дай-то Бог!) какую-то свою, не совсем протоптанную дорогу в жизни. Убереечь тебя от этих опасностей никто, к сожалению, не сможет. Попробуй сам помочь себе, выбрать, найти единственно правильную дорогу.





лен, смотря на них как бы глазами своих друзей. Порой оцениваешь каждый их шаг, поступок, даже внешний вид. Может, оттого бываешь груб, резок, придирчив и нетерпелив в своих зачастую завышенных требованиях.

Очень хорошо, если займешься спортом, занятием в каких-нибудь кружках или студиях, определишь себе круг друзей, увлеченный интересным делом.

Не отбивайся от семьи, проводя вечернее существование в подъездах с такими же неприкаянными. Не подчиняй себя законам каких-то группировок, не стремись увидеть в них своей собственной образ. Найди силы (пока не поздно) искать себя в себе.

В этом возрасте обостряется всё: и тяга к плохому, и к идеалам тоже. Многие хотят подражать, они ценят смелость, волю, честность.

Но пора не только сочувствовать героям книг и фильмов, но и самому кем-то быть, совершить какой-то мужественный поступок. Но не принимая, как некоторые, за смелость — наглость, за честность — грубость, за волю — упрямство.

Подростковые годы — очень важный период в жизни, очень значимый для твоего умственного развития. Ты полон сил, и в твоей жизни появляется много новых интересных дел и привязанностей.

Но ты вступаешь в этот период, страдая от неумения общаться, растерянности, неловкости, застенчивости, страха. Пройдет какое-то время, ты повзрослеешь и превратишься в человека, имеющего своё собственное мнение, четкие и ясные представления о том, как строить жизнь, что в ней выбрать для себя, увидеть перспективы карьеры, найти друзей, то есть выбрать ту жизнь, в которой ты будешь счастлив.

Именно в этот период будет происходить твое быстрое развитие. Английский психолог М. Стоппард писала: «Пройдя этот путь с минимальными потерями, ты сможешь многого достичь. А если к концу его ты будешь чувствовать себя счастливой, доброжелательно воспринимающей окружающий мир, то это будет твоим триумфом».

Трудно быть человеком, трудно быть мужчиной: мужчина в ответе за всё.



защитником и заступником. А приходится все время оправдываться: «Всё сделаешь не так, это не так. Все время тебя поправляют, ругают и обижают. Говорят: «Мал ещё, это не твоё дело, не дорос». Или: «Вот вырастешь — будешь самостоятельным. А пока ты никто и будь по-душным, делай, что велят».

А все мальчишки знают: будешь всех слушаться — таким и вырастешь, и никто не будет тебя уважать. А потому проявляй мудрость, не спорь со взрослыми... и продолжай быть заступником и защитником (лучше, конечно, без драк, кулаков и синяков).

К сожалению, какая-то непростая жизненная ситуация может прямо-таки выбить из колеи.

Подростки — максималисты, быстро делают выводы, обобщают всё. Из-за отсутствия стоящих брюк, неправильного носа, некрасивых волос, они даже могут сделать вывод о своей никчемности, например. Слава Богу, постепенно всё встанет на свои места, в том числе и какие-то притязания.



У девочек всегда есть желание быть красивыми. Хорошо, если было бы ещё самоуважение и достоинство. Без них красота дёшева, а девочка беззащитна перед случайностями и посягательствами. Ошибки и несчастья девических судеб происходят от того, что девочки невероятно низко ценят себя или не думают о

себе вовсе. Но в то же время самоуважение не должно превращаться в гордыню, а чувство достоинства в претенциозность. Они способны обезобразить красоту и сделать её пошлой. А ведь испокон веков женщина приносит в дом красоту и мир.

Мальчишки и девочки!

Посмотрите на себя под бунтующей оболочкой. Разглядите главные чувства, главные мысли. Итак, обращаясь к каждому, мы хотим вас спросить, что ты хочешь. Не задумывался?

Тогда по какому поводу бунтуешь? Почему так бурно выражаешь свою обеспокоенность, переживания? В твоих бестактных вопросах,





самозащиты и ... отчуждения.

Успокойся! И никого ни в чём не вини.

Причеши свои мысли.

«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит».

Монтен

Да-да. Восприятие окружающего мира зависит от эмоционального отношения к нему. Для счастливого — мир прекрасный, радостный, яркий.

Для печального — он серый, пустой, неинтересный.

Для человека, живущего в страхе и ненависти, мир тесен, грязен, мрачен или бесцветен.

А теперь перейдём на тонкий уровень.

Запомни! Ты живешь в едином ... пространстве. Всё плохое, исходящее от тебя, потом к тебе же и возвращается. За зло обязательно придётся платить, оно наказуемо.

Эмоции, направленные на одного человека, излучаются на весь мир и возвращаются к тебе.

Ненавидишь одного — ненавидишь всё вокруг, а вместе с тем и самого себя.

Одним словом, оценка того, что происходит вокруг тебя, зависит от тебя.

«Ум человека — в себе, и сам он способен превратить ад в рай и рай в ад».

Мильто

Оставь бремя обид, зависти, ревности и особенно ожесточения.

Всё пройдёт. Всё уже проходит. Всё будет хорошо! А вот и добрый совет М. Ю. Лермонтова, очень кстати:

«Если, друг, тебе сгрустнётся,  
Ты не дуйся, не сердись.  
Всё с годами пронесётся —  
Улыбнись и разгустись».

Веселей, дружок! Может, опять немного пошутим? А то что-то у тебя глазки грустные.



«Если радость кончается — ищи, в чём ошибся».

Л. Н. Толстой

Живи — не тужи (несмотря, вопреки, невзирая). Когда утратишь все надежды, они сбываются. Долгая надежда слаще, чем скрытый сюрприз. Только вот когда сбываются все мечты? Век долог, всем доволен. Как ни беречься, не миновать обжечься. Вчера ты выбился из колеи и висел на волоске, а сегодня уже схватился за соломинку. Утро вечера мудренее.

Если порой не хватает яркости — нажимай на контрастность. Кстати, чем больше недостатков, тем ярче достоинства.

Свои недостатки легче найти у других, а их — у себя.

Но если правда о себе тебе слишком приятна, это умелая лесть.

Будь оптимистом.

Правда, веселые люди делают порой больше глупостей, чем грустные. Но грустные делают, как правило, большие глупости.

«Но лучше жалеть о сделанном, чем о не сделанном».

Л. Н. Толстой

Чем хуже твои дела, тем лучше ты должен выглядеть. Жизнь — праздник. Не отказывай себе в том, в чем тебе могут отказать другие. Иногда позволяй душе и полетать. Живи весело, красиво, а то как-нибудь утром проснешься, самостоятельно протянешь ноги, а себя не найдешь. Шутка-ли дело. Береги себя, а то вдруг ты кому-нибудь ещё понадобится.

Ещё много будет праздников в твоей жизни.

Утро вечера мудренее. Ещё не вечер. Что день грядущий тебе готовит?

Золотой дождь. Звездный час. А потом и место под солнцем. Если там не окажется места, то ... пусть в тени. Кстати, именно там порой и разыгрываются все места под солнцем.

Кстати, если в тени, то лучше ... с мягким креслом, чтоб лучше почувствовать твердую почву под ногами или золотое дно.

А ещё лучше выбери золотую середину. Но только в поисках её не доходи до крайностей.

Кстати, о золотой середине... Разговор пойдет на тонком уровне о негласном законе предпочтения крайностей (по П. С. Таранову).





А переступить черту и выйти за рамки дозволенного — это обычное явление. Мы, подобно маятнику часов, постоянно как бы «проскакиваем середину» во всём. Даже пищу предпочитаем сладкую, острую, соленую, кислую, но только не никакую.

Мы равнодушны к невыразительности, а потому не видим и середину магнита — нам нужны лишь его полюса.

А хорошо ли это?

Не это ли есть подчас причина наших бед, тревог, ошибок — этакая неуравновешенность.

А в отношении солнца... Помни совет царя иудейского Соломона Мудрого (X век до н. э.): «Не может человек найти суть дела, что делается под солнцем...» «И ещё довелось мне увидеть под солнцем, что не быстрым — удача в беге, не разумным — богатство, не храбрым — удача в битве и не мудрым — хлеб, и не сведующим — благословенье».

Жизнь сложна, мудра и непонятна. Не случайно же на одной стороне кольца царя Соломона было написано: «Всё проходит», а на другой — «Ничто не проходит».

А коль «всё проходит» — то пройдет и твоя печаль-тревога, связанные с твоим взрослением и самоутверждением.

Ну уж если «ничто не проходит», то сделай так, чтобы не страдать потом от своей же грубости, жестокости, допущенных ошибок, неверных шагов и т. д.



И в минувшем, и в грядущем  
Лишь один закон всесилен:  
Не проходит безмятежно  
Человеческая жизнь.

Софокл



«Разница между человеком разумным и неразумным состоит в том, что неразумный человек постоянно волнуется и жалеет о том, что от него не зависит. Например, о своем ребёнке, отце, брате, о своих делах, о своём имуществе. Разумному же человеку, если и случается беспорядок,

то о том, что касается его собственных мыслей, желаний, поступков».

Если с нами случается какая-нибудь неприятность или мы попадаем в какое-нибудь затруднение, то все мы бываем склонны обвинять в этом других людей или судьбу свою, вместо того, чтобы сообразить, что если внешнее, от нас не зависящее, становится для нас неприятностью или затруднением, то, значит, в нас самих что-нибудь не в порядке».

Эпиктет



«Найти причину зла — почти то же, что найти против него лекарство».

Ф. Ларошфуко



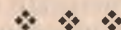
«Оптимист вовсе не тот, кто никогда не страдал, а тот, кто пережил отчаяние и победил его».

А. Н. Скрябин



«В счастье не следует быть чрезмерно самоуверенным, а в беде не следует терять уверенность».

Клеовул



«В каждый момент нашей жизни мы должны стараться отыскивать то, что нас отделяет от других людей, а то, что у нас с ними общего».

Дж. Рёскин



«Наша жизнь — следствие наших мыслей. Если человек говорит или действует с доброю мыслью — радость следует за ним, как тень».

Буддийская мудрость



«У меня есть только одно достоинство — я никогда не прихожу к отчаянию».

Маршал Фош





## Психологические установки

### Как преодолеть беспокойство и меланхолию

(по Д. Карнеги)

1. Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь наша жизнь — это то, что мы думаем о ней.

2. Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите.

3. Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

а) Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день — и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?

б) Помните, что единственный способ обрести счастье — это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

в) Помните, что благодарность — это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому.

4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.

5. Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь «зависть — это невежество», а «подражание — самоубийство».

6. Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

7. Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».



## Упражнение для быстрого снятия усталости и скованности

### Скользящий маятник

Если ты хочешь быстро сбросить напряженность, скованность и усталость, — произведи легкие и слабые сгибания-разгибания мышц последовательно во всех главных суставах тела, с ног до головы и обратно по 2—3 раза (по 3 сгибания-разгибания на сустав).

Начать можно либо с головы (легкие покачивания и кивания), «спускаясь вниз», либо с пальцев ног (одним движением сразу все пальцы на обеих стопах или попеременно), поднимаясь вверх (сгибание-разгибание стоп, голеней в коленях, бедер в тазобедренном суставе и т. д.), движения должны быть легкими, как бы слегка небрежными, умеренной амплитуды.

Самые заметные результаты это упражнение дает в положении лежа.

Любопытно, что оно помогает и расслаблению, и повышению тонуса.

### Аутотренинг (по Э. Куэ)

### Упражнение по самовнушению (антистресс)

#### Заказ на ночь

Вечером ты, как обычно, ложишься спать. Ты уже в постели. Именно в это время особенно остра и нестерпима мысль о твоих недугах, обиде, ссоре, предательстве друга, разочаровании, неустройстве, несчастье. Все проблемы, тревоги, комплексы перед тобой один-на-один. Они обрушиваются на тебя, давят, жгут, всё заполняют собою. Но вот наконец наступает момент, когда мысли начинают смешиваться и разбегаться. В этот самый миг, в предзабытье, начинай беззвучным шёпотом, монотонно, скороговоркой, отсутствующе, без тени выражения, как будто это тебя не касается, словно это делает за тебя кто-то другой — повторять эти (или другие) слова: ЭТО ПРОХОДИТ ... ЭТО ПРОХОДИТ ... ЭТО ПРОХОДИТ...





монотонным безразличием, инстинктивно, механически, как маленький ребенок, пока не погрузишься окончательно в сон.

На утро, уже после первого раза ты почувствуешь значительное облегчение. Делай так изо дня в день, и ты с изумлением обнаружишь, что тебе становится легко: ничто не жжет, не давит, не гнет, недуг оставляет тебя, жить становится веселее.

Ложась спать, можно заказывать себе решение трудной проблемы: «Я это сделаю», — шансы на решение её на следующий день наверняка увеличатся. (То же — в глубоком расслаблении в любое время суток). Спокойной тебе ночи, чтобы утром встать веселым и полным сил.

Ведь жизнь продолжается. А она прекрасна и удивительна. (Стоит только тебе в это поверить).

### Составь пословицу

Составь пословицу из слов, причём бери из них столько букв, сколько указано в скобках.

Трудно?! Это только на первый взгляд. Не бойся, получится.

УХА (1), КАПУСТА (2), ФАРА (2), ХАЛАТ (2), ГЛАГОЛ (3), КОЗА (2), ВЕЛОСИПЕД (3), ВЕНИК (2), ИМЯ (1)

(Ответ: У страха глаза велики)



Он оставался прежним, но прежнее ему уже не мило.

Цицерон

## ХОЧЕШЬ ЛИ ТЫ ИЗМЕНИТЬСЯ

Для начала ответь, пожалуйста, на поставленный вопрос.

Мы немного добьёмся, если просто признаем, что у нас есть такие-то и такие-то проблемы или даже заявим: «Я себя ненавижу, у меня никогда ничего не получается. Моя жизнь — сплошные ошибки. Я плохой. Я неудачник».

Какие бы конкретные проблемы не стояли за этим, трудность не в самих проблемах, а в неспособности принять по их поводу какое-либо решение.

Плохо говорить: «Я глупая, некрасивая».

Обвинения не способствуют устранению недостатков.

Не много пользы и в том, чтобы заявлять: «Уж извините. Такой уж я есть».

Но важен первый шаг.

Само желание измениться уже похвально. Оно возникает чаще всего, когда человек уже достаточно настрадался и дошёл до ручки, опустив все деньги (образно говоря) в игровой автомат без какого-то было выигрыша. Человек, наконец, хочет какого-то облегчения.

Хорошо, если вместе с тем появляется уверенность, что он должен и может измениться.

«Я могу измениться!» — вот это уже достойно человека.

Человек — это такое существо (не помню, кто сказал), чьё настроение всецело поглощено мыслями об очень влиятельном, значительном, хоть и не наступившем будущем. И то, чего пока ещё нет, очень влияет на то, что есть.

Одним словом, человек — это не только то, что есть, но и то, что будет.





он начинает меняться.  
Задумайся, где твои самые уязвимые места, чего ты боишься больше всего. На кого хотел бы походить? Испытывал ли ты какие-то сильные впечатления от чего-то большого, прекрасного?

«Нельзя достигнуть успеха в нравственном совершенствовании, если не держать перед глазами что-либо величественное».

Уайтхед

Психологи с сожалением утверждают, что если ранние впечатления о жизни у малышей были серыми и тусклыми, то трудно будет стать яркой личностью, если так и не столкнуться в жизни с действительно чем-то впечатляющим.

Невольно вспоминается случай, описанный каким-то американским автором. Молодой представитель фирмы предлагал пособия по новым способам ведения хозяйства. И вдруг услышал от пожилого фермера:

— Сынок, я и без того веду хозяйство гораздо хуже, чем знаю, как это надо делать.

Почему же это мы все живём хуже, чем ... знаем, как это надо делать?

Не последнюю роль здесь играет, наверное, наша лень, безволие, неуверенность в себе да негативная память прошлого мешает измениться, реализоваться. «Мы ленивы и нелюбопытны» (А. С. Пушкин).

А потому даже знание, как это сделать и желание стать лучше всегда могут помочь.

Но не отчаивайся.

На одном из камней в Тибете есть такая надпись: «Научились ли вы радоваться препятствиям?»

Работа над собой только начинается, да? Даже такой знаменитый поэт, как А. Блок, писал:



— С самим собой, с самим собой.

Будь самим собой, а вернее будь на вершине своих возможностей. Будь достойным называться Человеком. Это уже будет началом хороших перемен. (Но мы с тобой пока ещё не расстаемся).

Вместо тепла — зелень окна,  
Вместо огня — дым.

.....  
Перемен требуют наши сердца,  
Перемен требуют наши глаза.  
В нашем смехе и в наших слезах,  
И в пульсации вен —  
Перемен  
Мы ждём, перемен!

В. Цой



«Мы не перестаём исследовать, но в конце всех наших исследований должны будем вернуться туда, откуда мы начали, чтобы понять, где мы были вначале».

Элиот



Неужели тебя страшит перемена? Ведь ничто на свете не делается без перемены. Самая сущность всеобщей природы есть перемена. Нельзя согреть воды без того, чтобы не совершилось превращение в пар; питание невозможно без изменения пищи. Вся мировая жизнь есть не что иное, как перемена. Пойми, что ожидающее тебя превращение имеет тот же точно смысл, что оно только необходимо по самой природе вещей. Надо заботиться об одном, как бы не сделать чего-нибудь противного истинной природе человеческой, поступать во всем, как и когда она укажет.

Марк Аврелий





Чтобы научиться производить хорошее впечатление (уже при первой встрече), воспользуйся следующими советами:

1. В любой ситуации ведай себя естественно.
2. Не впадай в крайности. Если ты будешь слишком напряжен и скован, то первое впечатление о тебе станет далеко не лучшим. Если же наоборот, ты будешь слишком фамильярен и раскован, то можешь оскорбить собеседника своим поведением.
3. Не следует быть слишком серьезным и напускать на себя вид очень умного и занятого человека.
4. Проявляй интерес к другим людям, к их делам и проблемам.
5. Будь сдержанным и тактичным.
6. Выражай искреннее одобрение. Отличай всё, что тебе нравится в человеке, и говори ему об этом.
7. Делай больше комплиментов.
8. С вниманием слушай собеседника. Наблюдай за его поведением.
9. Постарайся найти что-то общее между собой и твоим собеседником. Никогда не ищи различий. Люди любят общаться с теми, кому у них возникают симпатии, кто на них похож. В психологии существует такое понятие «пейсинг», или отражение. Представь, что тебе всё нравится в твоём собеседнике (как у влюблённых).
10. Оказывай только положительные знаки внимания своему собеседнику.
11. Жесты, мимика и позы человека могут произвести как хорошее, так и противоположное впечатление.
12. Постарайся не быть чрезмерно любопытным, вспыльчивым, обидчивым, тщеславным.



## Упражнение по перевоплощению (эмпатии)

### Чистый лист бумаги

Если бы мы не могли хотя бы частично перевоплощаться в окружающих — мыслить, чувствовать за них, воспроизводить в себе их мысли и решения, то общение выше животного или даже растительного уровня было бы невозможно.

Но перевоплощения, «перенос» в свое «я» в чувствование («эмпатия») возможны не только по отношению к другому человеку. Для начала можно поставить себя и на место животного, и на место предмета.

Упражнения эти психологически полезны каждому. Они развивают фантазию, творчество, помогают самовнушениям всех видов, а также процессу самоусовершенствования.

Начало перевоплощения — простое сосредоточенное созерцание. Затем можно переходить на мысленное воплощение, вживаясь в предметы, которые ты видишь или только представляешь. Вот несколько таких примеров, предлагаемых В. Леви.

Например, ты воплотишься в чистый лист бумаги. Ты — чистый, абсолютно белый лист, на котором ещё не написано ничего. Вот прекрасная формула внутреннего освобождения.

Нет ничего. Всё только будет.  
Нет ничего. Всё может быть.  
Открыть глаза и полной грудью  
Дышать. И верить. И любить.





Каждый заботится о совершенствовании общества и никто не хочет совершенствоваться сам.

И. Фигин

Эмерсон

## СТРЕМИШЬСЯ ЛИ ТЫ К САМОУСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

А хотел бы ты избавиться от недостатков, развить свои способности?

Прекрасно! Никогда не поздно начать новую жизнь. Всегда поздно менять старую. Самоусовершенствуясь, каждый может добиться поразительных успехов. Было бы только желание и воля. М. Горький говорил: «Хороший, живой человек всегда куда-нибудь стремится, чего-нибудь хочет...» Вполне совершенным быть, конечно же, невозможно. Со временем одни способности развиваются, другие — ослабевают. Чем более талантлив человек, тем более ему нужно работать, чтобы развить свой талант. Нужно стремиться к самоусовершенствованию.

Как известно, человек средних способностей использует всего 24% нервных клеток; по другим данным, правда 10—12% (мозг человека до сих пор ведь остается неразгаданной тайной), но и это конечно же, мало.

«Но „если действовать не будешь, ни к чему ума палата”».

Ш. Руставели

Талант проявляется там, где человеку удаётся вовлечь в работу хотя бы часть бездействующих клеток.

Подсчитано, что наша память способна хранить такое же количество сведений, какое содержится в десятках тысяч книг.

«Мы делаем себя сами», — говорили древние. Самоусовершенствование включает и нравственные качества, обогащает культуру, развивает творческие силы и даже поддерживает здоровье.



ю мы обязаны, конечно же, прежде всего людям, которые нас растили и воспитывали.

Губя свой талант, разрушая здоровье несоблюдением режима дня, плохим питанием, пристрастием к вредным привычкам, человек губит себя, уничтожает и тот труд, который был в него вложен.

Не заботясь о своём здоровье, мы возлагаем бремя забот на своих близких и на общество. Тем самым мы как бы перекладываем все сколько-нибудь трудные и ответственные дела на других.

Наконец, каждый человек ответственен за свой талант, за свои способности и перед собой.

Каждый не только имеет право, но и должен искать свой путь в жизни, развивать присущие именно ему склонности и задачи.

Он обязан постоянно совершенствоваться, живя красиво, духовно, вдохновенно. Не случайно же он родился на свет.

Ведь если я гореть не буду,  
И если ты гореть не будешь,  
И если мы гореть не будем,  
То ко же здесь рассеет тьму?

Назым Хикмет

Самоусовершенствование — это целенаправленное развитие того, чего недостает, чего хотелось бы иметь.

Многие выдающиеся деятели разрабатывали и разрабатывают индивидуальную методику самоусовершенствования, которая позволяет исправлять ошибки природы, развить нужные качества и способности.

Но вот ещё о чем хотелось бы сказать, к сожалению (а, может, и не о чем сожалеть).

Все советы по самоусовершенствованию, все правила мудрости и самообладания были составлены задолго до нашей эры. Но — увы! — ни они, ни сотни новых, более современных книг и брошюр по этой теме мало кому помогали. Почему?

Да, может, потому, что многие привыкли страдать и оставаться детски беспомощными. Они могут помочь себе, но не хотят.

Другие хотели бы, да не знают толком, как воспользоваться, как выполнить все эти советы.





рами, ни угрозами, ни гипнотизмом, если человек сам этого не хочет.

Управлять собой трудно тогда, когда это особенно необходимо. А, может, и не надо создавать единой методики самоусовершенствования для всех? Ведь все люди разные, у каждого своя мудрость. Нет человека который, например, всегда одинаково владел собой. Собранные и организованные часто бывают раздражительны или застенчивы.



А люди, обладающие прекрасными манерами самообладанием, хладнокровные в самых опасных ситуациях, могут иметь слабость к спиртному или не могут, например, заставить себя заниматься.

Известный психотерапевт В. Леви в книге «Искусство быть собой» пишет, что у каждого есть свои сферы наименьшего и наибольшего самоконтроля. Только сам человек может постичь в себе многие тайны и понять, почему в одном случае он хозяин себя, а в другом — раб (надо покопаться в своей жизни, разбирая её с раннего детства).

Надо прежде всего любить себя, непроявленную тайну в себе и стараться быть ещё лучше.

Положительную программу своей внутренней перестройки способен разработать для себя каждый. Так, застенчивый и робкий должен направить её на преодоление своей нерешительности, недооценки своих качеств и возможностей, на постепенное устранение мешающих ему преград в общении с людьми.

Нужны поступки и слова, на которые он ранее и не отважился бы. Раскованность, освобождение от внутренней зажатости — вот на что должна быть направлена его воля.

И мы имеем немало замечательных примеров работы над собой великих людей.

Известный греческий оратор Демосфен из глубины веков убеж-

А. П. Чехов говорил, что в молодости он был «черт знает какой, но работой над собой так изменил свой характер, что в воспоминаниях людей, так или иначе сталкивающихся с ним, он выглядел очень милым и обаятельным». Именно таким его считали Л. Н. Толстой, Вересаев, Горький, Станиславский.

На собственном примере испытал действие назначенной для себя программы Чернышевский, проведший много лет на царской каторге.

Переживания в нашей земной жизни неизбежны. Но при этом надо сохранять смысл жизни, веру, надежду, любовь, ответственность, а не избавляться от страданий с помощью нирваны (уходя в блаженное созерцание), как советует Будда (см. Психологические установки).

Неплохо было бы иметь каждому идеал, например, великого человека с интересной биографией.

Это может быть и Я. Корчак — великий польский педагог XX в. и Л. Н. Толстой — классик мировой литературы, известный ученый и правозащитник А. Д. Сахаров, какой-нибудь литературный герой или даже кто-то, живущий рядом.

На первых порах надо научиться вживаться (см. ЭМПАТИЯ) в этот образ всем существом («Если бы я был на его месте, ... думаю, что он поступил бы так же, ... ему бы это наверняка не понравилось и т. д.»)

Используя ресурсы своего воображения, можно постепенно постигнуть масштаб жизни.

На всём лучшем, что создано человеком, лежит печать личности.

Мы говорим: закон Архимеда, эстетика Аристотеля, таблица Менделеева, теория относительности Эйнштейна, система Станиславского...

Станешь ли личностью ты — зависит только от тебя.





учиться, заниматься творчеством, иметь увлечения.  
К 11–12 годам уже каждый должен определенно знать, кем и как он хочет стать. Кроме этого он уже должен самостоятельно дополнять или исправлять уже полученное воспитание или образование.

С годами многое в этой программе будет уточняться, но первоначальное решение должно быть принято как можно раньше. Не бойтесь перегрузок.

«Немногие умы гибнут от износа, по большей части они ржавеют от неупотребления» (К. Боуви). Мы повторяем эту мысль снова и снова. Д. Карнеги писал: «Самая большая ошибка... — не знать, что ты способен. А ведь от этого зависит ваше будущее благополучие».

Берись за то, к чему ты сроден,  
Коль хочешь, чтоб в делах  
Успешный был конец.

*И. А. Крылов*

Бывают люди ни на что не способные, а бывают — способные во всё. Это, конечно, шутка, так как каждый на что-то способен. Кстати, не так уж много дел, в которых можно проявить себя наилучшим образом, но они непременно есть.

Но не суетись. Соблюдай закон сохранения энергии. Не бери на себя больше, чем можешь ... унести. Мечтай о мастерстве и не обязательно в варке каши (ты ж не лыком шит).

Пусть неустанно будет жажда обновления,  
Хоть даже от восстанья до восстановления.

Если не будешь много знать, то, возможно, скоро не состаришься. Ну, а если всё-таки захочешь много знать и стать лучше, чище, совершеннее, придется много... и подзабыть (плохого). Ищи себя! Кто хочет — тот добьется, кто ищет — тот всегда найдёт.

А чтобы найти то, что нужно, познай себя, разберись со своими способностями, выяви. Если не ты, то кто?

Способности, конечно, рано или поздно могут проявиться, но лучше раньше.

Практически каждый обладает громадным запасом физических и творческих сил.



принимай случай). Спасение в тебе самом. У детей (это тоже один из наших повторяющихся лейтмотивов) всегда в запасе много солнца. Первый блин (даже если он и комом) маслом не испортишь. А потому дерзай!

Но как же всё-таки разумнее использовать резервы, которыми нас наделила природа? Давай с тобой наметим ориентиры по самосовершенствованию. Ведь ты же хочешь стать лучше, не правда ли? Итак, ...

1. Познай себя.
2. Владей собой.
3. Воспитывай волю.
4. Выбери достойную цель.
5. Соблюдай режим дня, укрепляй здоровье.

Планируй своё время, планируй свои дела. Но умение жить — не в множестве ненужных дел, ненужных встреч. Помни, что очень большие планы ОЧЕНЬ привлекательны, но они ОЧЕНЬ мало исполнимы, отсекай лишнее. Таков уж негласный закон. А ты понемножку, шаг за шагом, «мал-помалу» стремись стать лучше. А это уже хорошо! Успехов тебе на этом праведном пути!

Наполни смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неумолимый бег,  
Тогда весь мир ты примешь во владенье,  
Тогда, мой сын, ты будешь человек.

*Киплинг*



«Самое короткое выражение смысла жизни такое: мир движется, совершенствуется; задача человека — участвовать в этом движении, подчиняясь и содействуя ему».

*Л. Н. Толстой*



«Единственное искусство быть счастливым — сознавать, что счастье твоё в твоих руках».

*Ж.-Ж. Руссо*





Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.

Сенeca

## ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ЦЕЛЬ В ЖИЗНИ

Начнем, пожалуй, серьезный разговор с улыбки ... Мало уметь вести себя, надо ещё знать ... куда. Если ты не знаешь, куда идешь, то никогда не узнаешь, дошёл ли. Если перестал встречать трудности, значит, сбился с пути.

Не ломись сломя голову вокруг да около в открытую дверь, но и не рвись туда, где тонко и от ворот поворот. Игра не стоит ни свечки ни выеденного яйца.

Всегда помни, что перед тобой открыты все двери. Но не жди, чтоб тебе указали хоть на одну из них. Одно дело, если ты сам далеко пойдешь, другое — если тебя далеко пошлют.

Не строй себе карточный домик на песке или воздушный замок с башней из слоновой кости на курьих ножках вкривь и вкось.

Ох, как трудно с ношей на плечах, боясь ударить в грязь лицом, идти босиком парадным шагом, да при этом ещё быть примером, когда у тебя столько прочих обязанностей.

А теперь ближе к цели...

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на мелочи. Увы! Мы только этим и занимаемся.

А между тем, у каждого человека обязательно должна быть цель в жизни (и ты не должен быть исключением).

Только жизненная цель может придать смысл твоим усилиям, направит в одну сторону твои помыслы и поступки. Даже если спустя какое-то время твои жизненные планы изменятся, ты к этому моменту успеешь обрести очень важное качество — целеустремленность.

Развивай свою способность достигать поставленных целей при помощи мысленных усилий. Представь, что ты выступаешь с речью

и пишешь стихи, делаешь своими друзьями тех, кем восхищаешься, держась от них на расстоянии или ... всё, что захочешь.

Знаменитый Арнольд Шварцнегер, пятикратный Мистер Вселенная, говорил: «Если вы представите, что вы можете что-то сделать и поверите в это на 100%, то вы и в самом деле сможете это сделать».

И в самом деле, если мы чего-то всей душой очень захотим, то достигнем.

Это происходит, наверное, оттого, что мы целиком настраиваемся на достижение той или иной цели, а точнее наш организм сам подлаживается к этой цели и помогает нам (бывает, что человек из-за реализации своей цели и спит немного, но всё равно бодр, свеж, энергичен, а желание действовать будет его просто переполнять). Очень мудрый у нас организм. Хотя следует сказать и обратное. Если настроиться на безделье, то тебя постоянно будет клонить ко сну. Любое занятие, в том числе чтение, выполнение домашних занятий, будут вызывать отвращение. А утром (сколько бы ты ни спал) будет трудно проснуться.

Все душевные силы человека как бы подчиняются его желаниям и стремлениям (для осуществления какой-нибудь цели или безделья).

«Всё что делается в мире, начинается в воображении».

*Б. Харрисон, писательница*

Все живые существа (говорил академик Павлов) снабжены драгоценнейшим свойством — «рефлексом цели» — инстинктивным стремлением к поиску нового — новых знаний, новой информации.

«Рефлекс цели», открытый Павловым — есть основная форма жизненной энергии каждого из нас.

Жизнь прекрасна для тех, кто постоянно стремится к цели, почти не достижимой до конца никогда. Вся жизнь, все её достижения, открытия, культура делаются «рефлексом цели» тех людей, кто стремится к той или иной поставленной ими самим себе цели.

Сила «рефлекса цели» не у всех одинакова. Сродни ей творческий инстинкт, вдохновение.





Кстати, целеустремленность и с научной точки зрения — важное дело. Она позволяет держать все системы нашего организма в состоянии высокой активности.

Кстати, путь многих великих людей, писателей, полководцев, исследователей, ученых начинался в юности и даже в детстве.

Заветный сундучок отца с книгами развил в Ване (будущем великом баснописце Крылове) страсть к чтению и интерес к окружающему его миру.

А благодаря уникальной домашней библиотеке Пушкин р  
пристрастился к чтению и письму, устному народному творчеству.

Сундучок со сказками у школьного приятеля пробудил интерес к писательскому труду у будущего знаменитого поэта Кольцова, выходящего из бедной семьи торговца скотом.

Любовь к природе помогла поставить цель — стать литератором — будущему известному поэту Тютчеву.

Общение с бедными крестьянскими ребятами помогло сформулировать будущему великому писателю Н. Некрасову цель жизни — стать народным поэтом, рассказывающим о тяжёлой доле простых тружеников.

Полюбив с детства поэзию, будущий известный поэт Суриков хорошо знал, что ему, бедняку, самоучке, бывшему крепостному предстоит трудный путь, чтобы заниматься любимым делом.

Но была поставлена цель — она-то вывела его на путь большой поэзии.

Научившись читать трех лет от роду, Брюсов позднее запишет в дневник: «Надо работать! Надо что-нибудь сделать!.. За работу жизнь не ждет».

А ещё через несколько лет появится его стихотворение:

Великая радость — работа,  
В полях, за станком, за столом!  
Работай до жаркого пота,  
Работай без лишнего счета, —  
Всё счастье земли — за трудом!

И всю свою жизнь Брюсов знал эту радость труда.



Как известно, великий русский полководец А. В. Суворов родился очень слабым и хилым. Но с детства поставил перед собой цель жизни: служба в армии. Он всё делал для осуществления своей мечты, приложил немало воли, упорства для того, чтобы закалить и оздоровить свой организм. Он обливался холодной водой, занимался гимнастикой. До глубокой старости Александр Васильевич отличался неутомимостью и бодростью духа.

И. Гете в 74 года пишет знаменитую «Мариенбадскую элегию», Верди в 80 лет создает оперу «Фальстаф». 82 года прожил Л. Толстой, 86 — И. Репин, 94 — Б. Шоу, почти 100 лет — скульптор С. Коненков, на сотом году жизни скончался казахский поэт Джамбул. Профессор Б. Букреев в 96 лет написал учебник по высшей геометрии.

Чем раньше ты определишь для себя жизненную цель, тем лучше.

Вряд ли стал бы Королев главным конструктором космонавтов, если бы в юности не строил планеры и не летал на них.

Кстати, учась в школе, ты можешь испытать свои силы во многих областях: в спорте, математике, физике, в изучении живой природы, художественном творчестве, в швейном, столярном деле.

И это совсем не плохо, если ты занимаешься в каком-нибудь техническом или художественном кружке, потом перейдешь в биологический или вдруг увлечешься конструированием, потом станешь ходить в театральную студию или в спортивную секцию.

Ничего, если родители немного повор-  
чат на счёт твоей несерьёзности или непос-  
тоянства, что мол, ничего не доводишь до конца, нет-нет, это лучше,  
чем равнодушие, пассивность, лень, нежелание вообще чем-то зани-  
маться, а тем более искать себя, цель жизни.





дет стоять твой собственный, пусть и не очень большой, свой.

Попытайся объяснить родителям, что ища «свое» увлечение, свое дело, ты скорее всего найдешь «свое» дело — дело твоей жизни.

Кстати, ученые считают, что нагружать себя просто необходимо. Да и для центральной нервной системы, как раз вреднее пустое времяпрепровождение, ощущение скуки, расслабление. Эта привычка «убивать время» пагубно скажется на характере, поведении (потехе ради ... сломал, разбил, погнул, порвал, подрались).

Вредны лишь чрезмерные перегрузки, не оставляющие в течение дня «зазор» для прогулки, игры, спорта.

Секрет в продуманности занятий, в режиме, планировании. Ведь темпы нашей жизни таковы, что нужно всегда, везде и во всем успевать.

Итак, нагружай смелее себя интересными, полезными делами и увлечениями — ради будущей серьезной, полноценной, самостоятельной жизни.

Кстати, твои увлечения, занятия по интересам не только не мешают учебе, а наоборот, сделают тебя собраннее, ответственнее, целеустремленнее.

Не всегда родители решаются устраивать судьбу детей (может это и неплохо), поэтому заранее позаботься о себе сам.

«Каждый ребенок в известной степени гений; каждый гений некоторым образом ребенок».

*А. Шопенгауэр*

Поставь уже сейчас перед собой несколько достижимых (и не очень) целей, чтобы знать, какой дорогой идти. Чем раньше ты задумаешься над этим, тем лучше. Хорошо, если ты уже на профессию



странными языками, рисованием. В твоём возрасте это дается легко, и закладывается надежный фундамент будущих успехов.

Кто знает, может это всё тебе в жизни пригодится.

Мы уже говорили, что нет людей неспособных, есть не нашедших своего места в жизни.

Важно не терять веру в себя, помнить о цели. Это она выполняет роль своеобразной пружины, толкающей по целенаправленному пути.

«Человек лишь ... там чего-то добивается, где он верит в свои силы».

*Л. Фейербах*

Знать, чего хочешь, твердо идти к цели — это должно стать золотым правилом каждого. Оно приведёт через все трудности и неудачи к радости от достижения цели.

А теперь давай чуть-чуть снимем накал от высоты поставленной цели и немножко пошутим. Согласен? Если да, то не отказывайся от цели даже приобретая средства.

А вообще-то человеку не так уж много нужно, но так много ему не нужно. А точнее, так мало человеку нужно, и как много, чтобы это понять. Кстати, и деньги иногда нужны. Это наибольшее из зол, но выбирать не приходится (к тому же на них можно приобрести и добро). И уж, конечно, не бросай их на ветер, ибо сам за ними можешь вылететь в трубу, медную. Но вообще-то не думай о деньгах больше, чем они того заслуживают. Не ищи в них ни смысла, ни цели в жизни — легко можешь просчитаться. А что влетит в копеечку, не покроешь и рублем. Не в деньгах счастье, особенно когда их нет. А то, что нельзя приобрести за деньги, можно купить за большие деньги. Но хотя они и помогают иногда переносить нужду и нищету, жить из-за них всё-таки не стоит, тем более, что есть более неразменные идеалы.

Всё. Делу — время, потехе — час, а время — деньги. Чем меньше у человека ... сил, тем точнее они должны быть направлены.

Как же научиться направлять свою волю к цели?

Мы нередко проигрываем в жизни оттого, что не совсем ясно представляем, что же именно мы хотим. Например, даже получая образование, разные люди преследуют разные цели. Давайте посмотрим это на совсем простеньком примере.





1. Провести какое-то время за письменным столом, чтобы мы не ругала за безделье.

2. Чтобы не получить двойки, а вместе с ними и неприятности!

3. Чтобы после их быстрого (очень быстрого) приготовления иметь возможность пойти на улицу поиграть, пообщаться с друзьями.

4. Чтобы получить хорошую оценку.

5. Чтобы узнать что-то интересное.

Вроде бы цель одна — сделать уроки. Только вот результат работы каждый раз будет иной.

И вот тебе совет: постарайся для себя каждый раз определить цель повыше, позначительнее.

Далее. Поставь перед собой свою собственную цель и постарайся её достичь.

Уже одно то, что ты ставишь цель, идя навстречу ... своей жизни, заслуживает одобрения. Для начала лучше поставить такую цель, чтобы можно было осуществить её недели за 2—3.

Ну, например, избавиться от ненависти к химии и постараться её поглубже изучать и полюбить. Добиться успехов в литературе. Повторить правила, по тем разделам русской грамматики, где чаще всего делаешь ошибки. Написать очень хороший реферат по биологии. Следовать режиму дня, вернее, сначала только отдельными моментами: рано ложиться и рано вставать.

Станет получаться — иди дальше. И уже, четко ставя задачу, не жешь не мелочиться, а ставить цель и покрупнее.

Успехов тебе в больших и малых начинаниях. Цели ясны? Задачи определены? ... Вперед! Ни шагу назад!!!

Отступать некуда, там — безрадостное прошлое наших иллюзий. Впереди — светлое будущее, реально начинающееся уже сегодня.



«Благородная цель облагораживает деятельность во имя этой цели»

*М. Монтень*



«Тот, кто хочет, делает больше, чем тот, кто может».

*Г. Мур*



«Счастье — это сознательное стремление к определенной цели».

*Д. И. Писарев*



«Ничто столько не препятствует истинному счастью ... как привычка ждать чего-то от будущего».

*Л. Н. Толстой*



«Просыпаясь утром, спроси себя: „Что я должен сделать?“. Вечером, прежде чем заснуть: „Что я сделал?“»

*Пифагор*



«Краткость жизни не для одного разумного человека не может быть основанием для того, чтобы бесполезно тратить ту долю её, которая ему дана. Ни дни наши, ни жизни не могут быть благородны и святы, если мы проводим их ничего не делая».

«Лучшая утренняя молитва та, в которой мы просим, чтобы ни одно мгновение этого дня не прошло бесполезно, и лучшая благодарность перед обедом заключается в сознании, что мы честно заслужили нашу пищу».

«Никогда не вернешь потерянного времени, никогда не исправишь сделанного зла».

*Дж. Рёскин*



«Горе людям, которые видят, не зная что, которые стоят, не зная, на чём».

*Талмуд*



«Горе людям, не знающим смысла своей жизни; а между тем уверенность в том, что этого нельзя знать, так распространена между людьми, что они даже гордятся как мудростью тем, что не желают знать этого».

*В. Паскаль*





Чтобы жизнь была интересной и содержательной, а не тек сквозь пальцы, старайся быть целеустремленным. А для начала прислушайся к нашим добрым советам.

### 1. Составь план.

Наметь 2—3 дела из тех, что давно откладываешь, и выполни их. Ничего, если дневная программа на этот раз будет невелика, зато оставит места для поблажек и отговорок.

Вот теперь-то выпиши на листке (а лучше в тетради) важные дела на неделю, месяц, год и пусть он будет перед глазами. (Только не забудь наметить сроки).

### 2. Придумай стимул. Он поможет делать то, что не хочется.

(Вспомни Тома Сойера, красящего забор).

Неужели тебе приятно, что кто-то думает, что «тройка — это твой потолок»?

Подтверждай хоть изредка мысль о своих способностях и бол в высоком рейтинге. Сразу сам себя уважаешь, а значит — уважают и другие (и наоборот). Успех рождает новый успех. Поднапрягись и выполняй уроки на совесть. А почему бы и нет?!

### 3. Умей сказать «нет».

Хорошие ребята, которые ни в чем не отказывают ни себе, ни другим удобны, но вряд ли вызывают уважение. На них «возят воду» используют как «шестёрку», «облакачиваются» (драматург Розов, кстати, говорил: «Я никому не позволяю на себя облакачиваться»). Выбери главное, и не выбегай, например, на улицу по первому же крику: «Коль, выходи гулять».

### 4. Не теряй времени даром!

Например, можно всегда иметь при себе книгу, учебник, чтобы читать в транспорте, поликлинике и т. д. Используй время полностью, всё целиком (заведи дневник расходования времени, где БРУТТО — затраченное, а НЕТТО — полезное; и анализируй. Контролируй время, отсекай лишнее, чтобы успеть, главное, откажись от дел, которые не приносят тебе никакой радости — болтание по двору, игры в карты, дискотеки, вечеринки и пр.).



...льную минуту, но она умрет и никогда не повторится» (Я. Корчак).

5. Будь последовательным в своей системе. «Медленно иди в гору, и ты достигнешь вершины», — говорили восточные мудрецы.

Так, уча, лишь по 3 иностранных слова в день, через год узнаешь тысячу. Неплохо! Особенно если, например, учесть, что 3/4 немецкой литературы содержит примерно 320 слов. Лучше меньше да лучше.

6. Порядок, аккуратность, собранность, обязательность — должны стать твоими верными делами и помощниками.

Ты ведь не Цезарь, а потому не следует заниматься сразу несколькими делами. Наведи на столе порядок.

Приготовь всё с вечера.

Например, долгие поиски запропастившейся ручки или другой мелочи способны окончательно вывести из себя. Составь список вылетающих из головы мелочей и держи его перед глазами (проверь, есть ли ручка, тетрадь, очки, ключи и пр.).

### Утренняя песня

Встань поутру, не ленись!  
Мылом вымойся, утрись.  
Кто растрепан, не умыт,  
Тот собой людей смешит.

.....  
Знай заранее что взять,  
Времени чтоб не терять.  
В класс когда идти велят,  
Тут уж некогда искать.

.....  
Но в порядке, что лежит,  
Под руку само бежит.  
В классе быть, так не зевать,  
А стараться понимать.

В. Одоевский

7. Обязательность. Ну а как же иначе? Это элемент порядочности. Не опаздывай, чтобы не услышать одесскую шутку: «Договорись на 6, а сейчас уже Вторник».





Изведай на свете и радость и боль,  
Отведай и горечь, и сладость, и соль.  
О том поразмысли, что ждет впереди.  
Цель выбрав благую, к ней прямо иди.  
А. Фирдоуси

### Аутотренинг (по В. Лепи)

#### Упражнение для повышения тонуса

##### Кулачок

Проснувшись утром, попробуй резко и сильно сжать руку в кулак — сразу взбодрись (без всяких дополнительных усилий, кофе и т. п.).

Но, сразу скажем, нелегко будет сжать руку, лежа в постели, когда так хочется ещё поспать. Придется приложить немалую силу воли (такую же, между прочим, какая требуется, чтобы расслабить пальцы в состоянии гнева).

Вот что нужно сделать, чтобы кулак сжался легко. Надо несколько раз энергично разжать пальцы до отказа, ещё и ещё раз (это легче сделать в сонном состоянии, чем сжать кулак). Тут же повышается сгибательный тонус. (Видите, какое удивительное взаимовлияние тонуса одних мышц на другие).

Теперь кулачок сжался легко и его можно удерживать в этом состоянии (но без агрессии, с улыбкой).

Один кулачок сжали — теперь и другой сжимается легко и просто.

Доброе утро. Улыбнись.

Пора вставать, ведь солнышко уж встало. Что день грядущий мне готовит?



## ВОСПИТЫВАЕШЬ ЛИ ТЫ СВОЮ ВОЛЮ

Итак, начинаем наш «вольный» разговор на «волевою» тему.

Как у тебя с волей твоей? Если неважно, то мы постараемся помочь изменить ситуацию, причём тихо, спокойно. Никому никогда ещё не удавалось из безвольного человека превратиться в волевого из-под палки, только с помощью рефлекса понукания, тем более осуждения: нехорошо это, бесперспективно, опасно, так жить. Надо срочно воспитывать волю!

Человек, к сожалению, так устроен, что если у него скапливается слишком много «надо», «должен», которых совсем не хочется — то он и сопротивляется выполнять то, что давит, ложится тяжелым бременем.

Отрицательные эмоции никогда ещё не способствовали развитию чего-то положительного. Более того, могут появляться даже какие-то новые комплексы, чувство вины, состояние никчемности, несостоятельности. И «синдром безволия» только усиливается.

Вот когда сам захочешь, вот когда сам созреешь для работы над своей волей, тогда, пожалуйста ... Главное, чтобы «падения» не убивали веру в себя и чтоб ты сам был одержим увлеченно и настойчиво развивать свою волю. А возобновляя тренировки в этом направлении, говори: «Я попытаюсь ещё и ещё раз этого добиваться (не говори только себе: „Это в последний раз!“), пока не получится. Буду держаться изо всех сил и снова пытаться».

Кто никогда не отчаивается, для того всё возможно.

Воля, говорят психологи — это напряжение сил при встрече с препятствием. Препятствия могут быть не только внешними, но и внутренними: лень, пассивное, плохое настроение, неуверенность в себе, чувство страха и т. п.





преодолевать препятствия и трудности на пути к цели, насколько умеет управлять своим поведением.

Преодоление трудностей и препятствий требует так называемых **волевых усилий**, особенного состояния напряжения, мобилизации физических, интеллектуальных и моральных сил.

Воля проявляется не только в умении достигать цели, но и в умении воздерживаться от чего-либо. «Большая воля — это не только умение чего-то пожелать и добиться, но и умение заставить себя отказаться от чего-то, когда это нужно» (А. С. Макаренко).

И хотя, по выражению В. Ключевского, характер — это власть над собой, всё-таки главным инструментом в борьбе за самого себя является воля.

Что же делать, чтобы слабая воля стала сильной?

Спать на гвоздях? Стать моржом? Обливаться по утрам ледяной водой? Отказывать себе в том, что очень любишь?

Нет, нет. Мы к этому не призываем. Зачем истязать себя, мучать, особенно если слабая воля не ведет к каким-то серьезным неприятностям.

Мы даём тебе «безвольные» поблажки: можешь не насиловать себя разными тренировками и упражнениями по выработке сильной воли. Но есть одно дело, где важно постоянно проявлять свою волю — учеба, работа.

Нужно уметь себя заставить хорошо учиться, иначе и тебе, и твоим близким (всем, кому ты дорог и кто дорог тебе) будет плохо. Ты этого хочешь?! Тогда в чём же дело? (см. Хорошо ли ты учишься?)

В процессе учебы и ум развивается. А он поможет анализировать свои действия, поступки, умение увидеть и предвидеть их последствия. Неужели ты хочешь быть похожим на вот такого счастливица?

Розовый, свежий, дородный,  
Юный, веселый всегда,  
Разума даже следа  
Нет в голове благородной,  
Ходит там ветер сквозной ...  
Экой счастливцев какой!

Стихотворение написано полтора  
века назад В. С. Курочкиным



«Людишки без воли — трусы, а раз трус — значит слабый».

И. П. Павлов

«Если воля цепляется только за мелочи, то она превращается в упорство».

Г. Гегель

«Если кто-либо знает, какое решение он должен принять, чтобы сделать что-то хорошее или помешать чему-то дурному, но не делает этого, то это называется малодушием».

Б. Спиноза

Воля дошкольника развивается при выполнении простейших трудовых поручений, когда ребенок делает что-то для себя и для других, преодолевая при этом определенные трудности. Воля дошкольника развивается и в коллективных играх, когда приходится подчиняться коллективу, правилам игры, сдерживать непосредственные побуждения. Подчинение своего поведения дисциплине игры есть важная школа формирования волевых действий ребенка.

С поступлением в школу начинается новый этап в развитии воли ребенка. Волевая деятельность школьника развивается в значительной степени под влиянием учебной деятельности, предъявляющей ребенку все новые и более серьезные требования. Учебная деятельность, во-первых, требует от школьника умения управлять своей психической деятельностью: делать умственные усилия для овладения знаниями, запоминать нужный, но порой трудный и малоинтересный материал, непременно заканчивать работу, доводя ее до конца. Во-вторых, учебная деятельность требует от школьника умения управлять своим поведением: он должен выполнять то, что от него требуется, а это далеко не всегда совпадает с тем, что он хочет. Ребенок должен уметь отказаться от занимательной игры, прогулки, интересной телепередачи ради учебных обязанностей.

Воля нужна, чтобы противостоять всем соблазнам.





Но вдруг ты случайно увидел в сегодняшней газете (которую почему-то оказалась прямо у тебя на письменном столе), что скоро по телевизору будет твой любимый фильм, а по радио — через час концерт твоего любимого певца. Но за это время можно включить «видик» с классной кассетой. Пока ты думаешь, что бы выбрать, приходит лучший друг и предлагает «прошвырнуться» на часок.

Вот ситуация: если отвлечешься, то ничего не успеешь. Но ведь хочется и то, и другое, и третье. Сплошные соблазны. Надо выбрать. Не выбирается ... Значит, надо подключать не разум, а силу воли. Легко сказать, а тем более написать. Ну а как её вызвать? Представь себе (благо воображение, фантазия у тебя развиты прекрасны) ты стоишь как неуч у доски и ни бельмеса не понимаешь, не можешь ответить ни на один вопрос учителя.

Стыдно, неприятно, неудобно как-то перед твоими товарищами да и перед классом в целом (не говоря уж об учителе).

К тому же родители опять будут ругать за двойку, не разрешат телевизор включать, «видик», да и с другом «прошвырнуться».

Но есть способ лучше.

Дай себе слово — хорошо выучить уроки. (Господи, какие проблемы! Ведь кроме этого у тебя и дел-то серьезных нет). Дал слово — сдержи. Вот это и будет победа над собой.

Да и вообще, честность перед другими начинается с честности перед собой.

Сила воли необходима не только в сложных ситуациях, но и в самых простых.

Не хочется, но надо или наоборот: хочется, но не надо.

«Всякая власть наша над предметами вне нас зависит от нашей власти над собою».

*И. Этьенна*

Прекрасное высказывание!

Кстати, тренировать волю можно как мышцы, методом всевозрастающих нагрузок, начиная с минимальных.

Не хочется ставить на место книгу — поставь.

Обидел кого-то — извинись.

Не хочется убираться — наведи чистоту.



«Что назначено непременно исполнить, то исполняй несмотря ни на что ... Что исполняешь, исполняй хорошо».

*Л. Н. Толстой*

Кстати, самый простой способ тренировки воли — это научиться выполнять работу, которая требует усидчивости, внимания, преодоления своих недостатков. И вскоре ты с удивлением обнаружишь: не можешь сказать самому себе: «Через две минуты я сажусь за уроки» или «Я не подымусь из-за стола, пока не закончу работу», — и какой-то внутренний механизм поведет тебя через две минуты к письменному столу и не позволит подняться со стула, пока всё не будет завершено. Так попробуй!!!

Не бойся трудностей! Если ты перестал их встречать, значит ты отклонился с пути.

«Трудности порождают в человеке способности, необходимые для преодоления».

*У. Филлипо*



«Там, где нет воли, нет и пути».

*Б. Шоу*

А теперь мы хотим рассказать тебе о некоторых великих людях. Для чего? Да чтоб ты узнал, что даже люди средних способностей, но с сильной волей могут добиться очень многого, а безвольные таланты, как правило, ничего (они редко становятся знаменитыми).

Так, застенчивый, косноязычный Демосфен, благодаря своей воле, стал величайшим оратором Греции.

Ломоносов, преодолевший свою великовозрастную неграмотность, стал человеком самых разносторонних дарований во многих областях. Его учёность позволила внести огромный вклад в нашу науку.

Да мало ли таких гениев, которые обязаны своим талантам только себе, своей воле, постоянной работе над собой.

Это и постоянно преодолевавший себя, свою психику, борющийся с нищетой, талантливый художник Ван Гог.





Многие из этих людей в детстве и юности производили впечатление малоспособных и даже тупых.

Джонатана Свифта (будущего автора «Путешествия Гулливера») считали бездарным.

Ньютону не давалась школьная физика и математика. (А ведь он открыл впоследствии великий закон всемирного тяготения!)

Карлу Линнею (в будущем великому биологу) прочили карьеру сапожника.

Гельмгольца (будущего светила в области глазных болезней) признавали чуть ли не слабоумным.

Университетские профессора считали Вальтера Скотта (будущего великого писателя) глупцом.

«У тебя только и интерес, что к стрельбе, возне с собаками и ловле крыс,— говорил отец Чарльзу Дарвину,— ты будешь позором для своей семьи».



У гениев «от себя» (а не «от бога», как называл кто-то из психологов) преобладала несокрушимая гигантская воля, огромное стремление к самоутверждению. У них колоссальная жажда знаний и деятельности, феноменальная работоспособность. Они преодолевают свои недуги, свои физические и психические недостатки и сами творят себя своими усилиями.

Так, например, Гёте смолоду отличался слабым, непостоянным характером, очень нерешительным и склонным к постоянным приступам тоски. Путём постоянных тренировок, контроля над эмоциями ему удалось полностью изменить себя.

Зачем мы так подробно рассказываем тебе об этих знаменитостях. (Ведь гении — большая редкость в жизни)?

А для того, чтобы еще раз показать, что человек делает себя сам. Нужно лишь желание и сила воли, чтобы стать личностью (и совсем не обязательно быть гением).



Эмоции без дела мертвы, как и мертво дело без эмоций.

Великий Микеланджело работал над фресками в Сикстинской капелле на лесах, запрокинув голову. В результате художник на какое-то время стал калекой: у него не опускалась голова. Он не мог прочесть простого письма, не поднимая его высоко над головой. Но ни на мгновение он не пожалел о том, что случилось. Его воля к великой цели помогла преодолеть личные муки. И он продолжал работу. И закончил её. Человечество с благодарностью вспоминает имя художника, создавшего неповторимый шедевр. А преодолевать физические муки ему помогало волевое напряжение. Творчество доставляло художнику наслаждение, давало ощущение счастья.

Самое главное — получать удовлетворение от напряжения воли, идя к поставленной цели.

Очень важно — найти в жизни истинную, большую цель и направлять на её достижение свою волю.

Воля — это не умение тупо идти к случайно выбранной цели, терпя трудности, а умение целенаправленно и разумно найти полезное для себя дело и стремление к его выполнению.

Всякое волевое действие как бы раскладывается на несколько шагов. Вначале — осознание цели. Затем — стремление к её достижению. Потом — осознание ряда возможностей. И в конце, после выбора решения, идет его осуществление.

Не случайно психологи считают, что воля — это деятельная сторона разума и морального чувства. Хотеть — значит мочь.



«Волевой человек хочет, а безвольный — только хочет хотеть».

Сеченов



«Воля — есть высшая способность желания».

Гегель





Долг — там где любят то, что сами себе приказывают. А потом порой приходится заставлять себя, приказывать себе ощущать удовольствие от выполнения своего долга (то есть быть режиссером своей жизни).

В волевом усилии важную роль играют положительные эмоции: радость творчества, гордость за свои успехи, чувство удовлетворенности.

Сила воли, соединенная с целеустремленностью, позволяла людям совершать невероятное (см. Есть ли у тебя цель в жизни?)

Французский врач Ален Бомбар сел в одноместную резиновую лодку и отправился в путешествие через океан, не имея в запасе ни пищи, ни пресной воды. Он решил доказать, что человек способен выжить в открытом море, питаясь свежей рыбой, планктоном и погрешая морскую воду. Проведя наедине со стихией 63 дня, Бомбар доказал это.

Летчик-испытатель С. Н. Анохин, проверяя в воздухе новую машину, потерял глаз. Он лишился объемности зрения, необходимой не только летчику, но даже велосипедисту. Путем долгой тренировки испытатель достиг того, что и одним глазом великолепно воспринимал малый объем предметов на любом расстоянии.

И специальная комиссия допустила его к испытательным полетам.

Молодого летчика Николая Каманина должны были списать из авиации в связи с заболеванием сердца и нервной системы. Но он не мыслил себя без полетов, и подобрал для себя спортивно-гимнастический комплекс. Здоровье было полностью восстановлено. Вот что значит цель в жизни и сила воли!

Он прослужил в авиации более 30 лет. Герой Советского Союза генерал Н. П. Каманин готовил к полетам Гагарина, Титова, Леонова и других космонавтов.

И подобных примеров множество.

Итак, волевой человек — значит целеустремленный, решительный, настойчивый, смелый, выдержанный, инициативный, самостоятельный, дисциплинированный.



Вот какую огромную роль в жизни человека играет воля! Ещё раз прочитай (если хочешь) всё, что написано здесь о ... воле, и подумай (если сочтешь нужным), с чего ты начнешь воспитание своей воли. Может быть, заведешь блокнот для записи наших и твоих умных мыслей, а там, глядишь, и за дела примешься. Труден только первый шаг.

Но стремление быть лучше рождает волевое усилие в преодолении всех трудностей и препятствий.

Когда тебе удастся что-то сделать наперекор своей лени, либо каким-то сложностям, то ты почувствуешь гордость.

Гордость распоряжаться собой.

Неужели тебе не хочется ощутить это? Тогда в чем же дело? Преодолей себя, стань сильным, волевым, счастливым.

Ведь воля, по выражению Л. Фейербаха, это стремление к счастью. Успехов!!!



«Повелевать самому себе, властвовать над собой учись с малого. Заставляй себя делать то, что не хочется, но надо. ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ — главный источник воли».

В. А. Сухомлинский



«Сильнее всех владеющий собой».

Сенека



«Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими эмоциями, не учат правильно относиться к понятиям можно, надо, нельзя».

В. А. Сухомлинский



«Помните, что ничего нельзя делать прекрасного из соперничества, ничего благородного из гордости».

Дж. Рёскин





1. В состоянии ли ты завершить начатую работу, которая тебе интересна, независимо оттого, что время и обстоятельства позволяют оторваться и снова вернуться к ней?

2. Преодолеешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное тебе?

3. Когда попадаешь в конфликтную ситуацию — в школе или в быту — в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?

4. Если тебе прописана диета, сможешь ли ты преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдешь ли ты силы встать утром раньше обычного, чем было запланировано вечером?

6. Останешься ли ты на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли ты отвечаешь на письма?

8. Если у тебя вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубного врача, сумеешь ли ты без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будешь ли ты принимать очень неприятное лекарство, которое тебе настойчиво рекомендует врач?

10. Сдержишь ли ты данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет тебе немало хлопот, т. е. являешься ли ты человеком слова?

11. Без колебаний и тревоги отправишься ли ты с родителями в незнакомый город?

12. Строго ли ты придерживаешься распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относишься ли ты неодобрительно к библиотечным должникам?

\* По книге «Тесты» (сост. О. И. Тушканова)



15. Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не казались тебе слова «противной стороны»?

«Да» — 2 очка, «не знаю» («иногда») — 1 очко, «нет» — 0 очков.

0—12 очков. С силой воли дела у тебя обстоят неважно. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может навредить тебе. К обязанностям относишься нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для тебя. Твоя позиция выражается известным изречением: «Что мне больше всех нужно?». Любую просьбу или обязанность ты воспринимаешь, чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайся на себя взглянуть именно с учетом этой оценки, может быть, это поможет тебе изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого ты только выиграешь.

13—21 очко. Сила воли у тебя средняя. Если столкнешься с препятствием, то начнешь действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидишь обходной путь, тут же воспользуешься им. Не переусердствуешь, но данное тобой слово сдержишь. Неприятную работу постараешься выполнить, хотя и поворчишь. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмешь. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к тебе учителей, не с лучшей стороны характеризует тебя и в глазах окружающих людей. Если хочешь достичь в жизни большего, тренируй волю.

22—30 очков. С силой воли у тебя все в порядке. На тебя можно положиться — ты не подведешь. Тебя не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни новые дела, которые иных пугают. Но иногда твоя твердость и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли — это очень хорошо, но необходимо обладать еще такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.





Это ещё один шаг к совершенному самоконтролю. Навык этот дает основу и для «общения» с любым органом тела.

Тонкие ниточки нервов обвивают, словно лианы, каждый сосуд любого органа. А сосудами руководит мозг, точнее самая сердцевина его, где соседствуют и центры наших эмоций.

Все животные (и особенно домашние) стараются отдыхать в теплом месте и не упускают случая погреться.

Да-а, братья наши меньшие — в который уж раз! — преподавали нам жизненную мудрость.

Отогреваясь после мороза у печки или батареи, тело испытывает блаженное ощущение «оттаивания» и при этом неудержимо клонится в сон.

Успокоение и засыпание — это не только расслабление мышц и сосудов. Сосуды тела и внутренних органов расширяются и наполняются кровью, от мозга же кровь отливает.

При усиленном мышлении и эмоциях, наоборот, «перетягивает» голова. Стоит, однако, представить, что ты танцуешь, кровь снова приливает к ногам.

Давайте проэкспериментируем с потеплением рук — кстати, самых умных частей тела, которые легче всего управляются сознательными приказами.

Можно начать с предварительного упражнения-сосредоточения на пульсации в пальце. Кстати, это ощущение наблюдается обычно и без специальных тепловых самовнушений и быстро и непринужденно от одного пальца переходит к соседним, потом на кисть и всю руку.

А можно начать прямо с кисти целиком (с правой, а для левшей — с левой). С помощью представления о погружении руки в теплую воду или на батарею или же о том, что рука — вата, пропитавшаяся теплой водой. Можно использовать вместо этого словесные формулировки:

Кисть греется,  
пальцы приятно теплеют,



Кисть наполняется мягким теплом,  
пальцы становятся совсем теплыми,  
вдоль пальцев струится тепло,  
наполняет кончики,  
заливает ногти.

В руке усиливается блаженная теплота,  
ладонь всё теплее, всё горячее,  
тепло пульсирует, приятно щекочет ...

Жар охватывает запястье.

Разогревается локоть,  
вся рука теплая, горячая,  
от плеча до пальцев...

(Обычно тепло потом само постепенно разливается по всему телу. Если этого не происходит, продолжаем работать).

Тепло заливает обе руки.

Обе руки заполнены пульсирующим теплом,  
до плеч, ключиц и лопаток ...

Ноги, все тело, грудь, живот,  
спина, поясница, крестец, таз ...

Моё солнечное сплетение, излучает тепло,  
я превращаюсь в солнце,  
Я солнце.





Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным.

Г. Лессинг

## СПОСОБЕН ЛИ ТЫ УСТОЯТЬ ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Взрослые говорят: «Привычка — это вторая натура».

Делать по утрам зарядку, чистить зубы, обливаться холодной водой или ходить по выходным дням на лыжах — это хорошие привычки. Но чтобы они появились, требуются упорство и сила воли.

А сила воли и упорство уже свидетельствуют о характере или натуре человека. Уборка квартиры, мытьё посуды тоже вполне могут стать хорошими привычками. Хорошая привычка — это то, что делается как бы само собой и доставляет удовольствие и радость.

Но есть и дурные, или вредные, привычки. Их «подцепить» гораздо легче, чем хорошие. А вот избавиться от них очень трудно. Привычка опасна тем, что со временем она становится потребностью организма. То есть организм без этого уже не может (или делает вид, что не может) жить. А на самом деле всё совсем не так.

Ты уже знаешь, как мешает человеку переедание. Для многих оно становится проблемой из-за вредной привычки много есть.

Но есть привычки просто страшные — они могут очень быстро и навсегда погубить человека.

### КУРЕНИЕ

К вредным привычкам относится курение. Научиться курить совсем не сложно, это не требует ни храбрости, ни умения. А вот чтобы бросить курить, нужна такая сила воли! Что далеко не у каждого она найдётся.

Вот стоят на пороге школы ребята, съёжившись от холода. Отвратительная погода. В зубах — сигареты, а на лицах — глупость.



взрослые! Все должны понимать, какие люди здесь собрались. Они же КУРЯТ! Значит, они могут ещё кое-что. Что? Пусть остальные об этом только догадываются.

Да ничего они не могут, а только пускают дым в глаза. А ведь курение — вид наркомании. А в чём притягательная сила табака, никто толком и объяснить не может. Зато отвращение было у многих. Вот как великий Л. Н. Толстой описывал эти ощущения: «Во рту было горько и дыхание перехватывало, однако скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя табачный дым ... я почувствовал в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом ... моё лицо бледно, как полотно».

И это оттого, что табак содержит яд. Если привыкнуть к курению, то организму будет наноситься сокрушительный удар. Но самое ужасное, что вначале человек этого не осознает. А потом бывает уже поздно, ибо постепенно появляется зависимость, непреодолимое пристрастие к никотину, к курению. Вот почему мы и говорили вначале, что курение — это один из видов наркомании. Если человек не очень умный, то почему же его умный организм не распознает убийцу?

Почему происходит привыкание к этой вредной привычке?

Под действием яда никотина, содержащегося в табаке, сосуды человека как под дулом пистолета расширяются. Но чуть расширившись, они тут же резко сужаются (как будто сжимаются от страха). И всё надо начинать сначала. Поэтому курильщик часто не выпускает из рук сигареты, это его обманутый организм требует: «Ещё! Ещё!..»

Никотин не выводится из организма и накапливается там. И не только в сосудах, но и во всех других внутренних органах. И он там не бездельничает, а старательно всё в организме человека разрушает. И чем человек меньше, тем быстрее никотин с ним справляется.

Из тех кто начал курить до 20 лет, каждый четвёртый умрёт потом именно из-за этого. Может быть, ты слышал о язве желудка, раке лёгких, стенокардии сердца и инфаркте миокарда — страшных и пока неизлечимых болезнях, поражающих самые важные человеческие органы. Чаще всего от них страдают и умирают именно





суды ног, что от недостатка питания они отнимаются и затем начинают умирать. Иногда их даже приходится ампутировать (отрезать), чтобы своим гниением они не отравили всё остальное тело.

Мозг, отравленный никотином, тоже не может работать как следует, так как сузившиеся из-за курения кровеносные сосуды питают его кровью всё меньше и меньше.

Что происходит с человеком? Память у него становится слабой, зрение никудышным. По лестнице он уже бежать не может — одышка мучает. Кожа становится жёлтой, глаза мутными, голос хриплым. До поры до времени эти изменения, может, и незаметны, но жестокий никотин обязательно добьётся своего.

Так что если ты надумал «солидно» выглядеть и для этого решил начать курить, то вспомни о тех лысоватых, сморщенных молодых старичках с сигаретами в жёлтых зубах, от которых зверски воняет табаком, — это не такое уж далёкое для тебя будущее. И уж не обижайся на окружающих, если они не заметят твоей «солидности» и им не понравится вонь у тебя изо рта. Тут уж ничего не поделаешь: никакие полоскания, даже с мылом или стиральным порошком, в этом случае не помогают. Ну, а как долго удастся скрывать свой новый запах от родителей, это тоже проблема.

К счастью, глупая (чтобы не сказать более резко) эта мода на курение во многих странах проходит. Но производство сигарет на западе не снижается. Табачные изделия идут в другие страны, и к нам — так наши курильщики оплачивают здоровье других наций.

Не прикасайся к табаку.

«С тех пор, как я стал взрослым, я никогда не испытывал желания курить и считал всегда привычку курения варварским, грязным и вредным делом» (М. Ганди). Почему же люди курят? Одни начинают, не зная, что это вредно. Другие знают и понимают, но начинают или из любопытства, или желая показать свою взрослость или из трудности отказать (характера не хватает).

Тут уж не до шуток, хотя ...

Вот тебе вредные советы.

Ели хочешь — кури. Сигареты помогают скоротать жизнь, но при этом надо улыбаться, чтобы здоровье при этом осталось неизменным. Минздрав предупреждает: одна сигарета укорачивает

жизнь при этом побит рекорд долголетия, ведь когда годы уходят, лет прибавляется.

Милый дружок! Шуточки эти не имеют к тебе никакого отношения. Будь веселым, здоровым и без ядовитого никотина. «Не морчайте сердце табачищем!» (И. П. Павлов)

## ТОКСИКОМАНИЯ И НАРКОМАНИЯ

Прочитай еще раз названия этих не просто вредных, но и очень опасных привычек: наркоМАНИЯ и токсикоМАНИЯ. Что такое — «мания»? Давай посмотрим в словаре. Оказывается, **мания** — это болезненное психическое состояние, когда человек постоянно думает о чём-то одном. Как будто у него в голове одна-единственная извилина осталась.

Вот и получается, что наркомания и токсикомания, начинаясь как вредные привычки, потом становятся тяжёлыми болезнями — маниями, заманившими человека в трясины, из которой он сам уже не может выбраться, даже если очень хочет. И в конце концов они его убивают.

Обе эти «кикиморы болотные» действуют гораздо сильнее, чем курение, и дают, как теперь говорят, ещё больший «кайф» (удовольствие, по-русски). Но и пользуются они для этого гораздо более сильными ядами, чем никотин.

**Токсикомания** с латыни так и переводится, как мания к яду («токсин» — значит «яд»). Эти токсины попадают в организм человека, так же, как и никотин, через дыхательные пути при вдыхании ядовитых паров керосина, бензина, разных клеев, красок и других «чудес» химической промышленности. Лучше сразу понять, что не всё, что приятно пахнет, полезно нюхать, так же, как и не всё, что вкусно, полезно кушать.

Ты должен твёрдо запомнить, что химическими парами можно отравиться.

Воздействуя на мозг, яды разрушают отдельные его части. И даже если врачи успеют «откачать» и останешься в живых, то напомним: будут отнявшаяся рука или нога, потеря зрения или слуха, и уж





Врачи установили, что страшную болезнь РАК (растущие опухоли на теле или внутри него) часто вызывают различные активные химические вещества, которые называют канцерогенными — («канцер» — по-латыни означает «рак», а «ген» — последствие, происхождение). Иногда, к сожалению, это бывает связано с работой людей. Врачи заметили это ещё двести лет назад.

Например, в Англии в XVIII веке были описаны «рак кожи трубочистов». Рак лёгких был широко распространён у горнорабочих, работающих на копях, в шахтах и рудниках. В 1875 году в Саксонии и в 1876 году в Шотландии был описан рак кожи у рабочих, занятых производством парафина.

Так вот, многие **ароматические** (пахучие) вещества, сделанные из нефти и входящие в состав парафина, анилиновых красок и других химических изделий, являются канцерогенными и, попав в лёгкие, желудок, мозг или в другие органы, могут вызвать рак.

Советуем тебе много раз подумать, прежде чем доставить себе удовольствие, нюхая клей, резко пахнущие краски или иные подобные вещества. Теперь ты знаешь, к чему это может привести.

**НАРКОТИКИ** — отравы ещё более серьёзные, их делают специально для тех дурачков, которым понравится их принимать и которые потом не могут без них жить и постоянно платят за них большие деньги, чтобы вскоре умереть. **НАРКОМАНИЯ** (мания к наркотикам) действует своими ядами ещё сильнее и быстрее: наркотики тоже нюхаются или курятся, глотаются в виде таблеток («колёс») или порошков, а могут вводиться шприцем прямо в кровь.

А потребность организма в них наступает очень быстро: например, в кокаине — с третьего раза, а в героине — с первого. И самое страшное, что потребность эта постоянно растёт.

Опасность всех этих ядов заключается в том, что действуют они не только и не столько на кровеносные сосуды (которые тоже от них страдают), но бьют сразу по нервной системе — самой важной для человека. Эти захватчики не только бьют по ней, но и «захватывают» нервную систему, а значит, и самого человека в рабство. Они «отключают» человеку все чувства, а нервную систему заставляют показывать ему «сны наяву» (галлюцинации) — это могут быть приятные

и без сна. Но хуже всего то, что они заставляют нервную систему принимать её порабощителей, то есть их самих, постоянно. Наркоман хочет отключиться от мира, а в результате — и от себя. Такой человек никогда не станет самим собой, никогда не найдет свой путь в жизни.

**Справиться с наркотиками, когда их уже пустили в организм, невероятно трудно, почти невозможно.**

Для кайфа наркоману нужны всё большие и большие дозы наркотика. Иногда, не рассчитав дозу, наркоманы умирают от передозировки: не выдерживает сердце или лопаются сосуды мозга — происходит кровоизлияние в мозг.

А знаешь ли ты, что жадные торговцы для большего веса кое-что добавляют в наркотики? Иногда это бывает мука, сода, а иногда крысиный яд или тальк. Наркотики противозаконны. Чек не выдают и права потребителя здесь не действуют, а здоровье наркоманов полнует торговцев наркотиками меньше всего.

Наркоман ради наркотиков готов на любое преступление и в итоге оказывается либо в тюрьме, либо в психиатрической клинике, либо в могиле, часто в результате самоубийства. Так что от этих ядов человек часто даже не успевает умереть собственной смертью, только через страдания.

Начав принимать наркотики за компанию, человек перестаёт быть личностью, разрушается его тело, разум, он становится слабым **НИКТО**.



«Ничего нельзя взять у природы искусственно ... с помощью чар опиума или вина. То, что вызывают у нас наркотические вещества, не есть вдохновение, а искусственное возбуждение и раздражение».

*Р. Эмерсон*



Творец! Ты человеку клад вручил,  
Но он, глупец, богатства те  
Напрасно расточил ...

*Дж. Герберт*





Есть и ещё одна «кикимора», которая тоже начинается, как вредная привычка, а потом превращается в манию. Будучи ещё вредной привычкой, она называется «пьянством», а превратившись в манию, получает уже другое имя — алкоголизм, то есть страсть к алкоголю, который по-научному называется просто спирт. Спирт, хотя он и запрещён, самый действенный наркотик, ежегодно убивающий сотни тысяч людей.

Тут вполне можно полагаться на свой вкус, потому что вкусным спирт может назвать разве что закоренелый алкоголик. Если не тащить, как маленький, всякую гадость в рот, пьянство тебе не грозит.

Спирт для человека — тоже яд, но только, отработав своё, он не остаётся в организме, а исчезает. Но исчезает не бесследно. Прежде чем выветриться, он успевает основательно порушить нервную систему и такой важный орган, как печень, который очищает нашу кровь. Желудок, обожжённый изнутри спиртом, легко «зарабатывает» себе язву. Отмирают некоторые мозговые части из-за того, что сузившиеся сосуды закупориваются и плохо питают мозг.

Пробуя алкоголь, ты можешь испытать прилив сил и полное чувство раскованности, ты даже будешь горд и доволен собой. А вот как это будет выглядеть со стороны? Наверное, ты и сам наблюдал, как, шатаясь и покачиваясь из стороны в сторону, с дрожащими руками, косыми глазами и заплетающимся языком, движется по улице нечто, отдалённо напоминающее человека.

Малопривлекательная картинка, правда? А происходит это потому, что алкоголь искажает те приказы, которые мозг посылает мышцам, и мышцы неправильно их выполняют. И чем больше выпито, тем больше разница между тем, что хочется сделать, и тем, что получается. А ещё твой желудок может отказаться усваивать тот яд, который ты в него залил, и отправит всё обратно. Окружающим будет интересно взглянуть.

После сильного опьянения приходит похмелье, которое выражается в головной боли, тошноте, чрезвычайной жажде и болезненных желаниях не слышать шума, не видеть яркого света и чтобы, ради Бога, тебя не трогали. Думаешь, почему алкоголики стремятся по-

хмелья.

Как и любой из таких «хитрых» ядов, спирт «умеет убедить» организм в том, что он, спирт, ему очень нужен и жить без него никак нельзя. На самом деле, это обман, но поддавшись на него человек и становится алкоголиком. Иногда это происходит так быстро, что бедняга и оглянуться не успеет.

Тебе не надо рассказывать, что от пьянства страдают не одни лишь пьяницы, но и близкие им люди. И не только. Семья, в которой есть алкоголик, не может достичь ни спокойствия, ни достатка. А представь себе пьяного врача перед операцией? Пьяного водителя автобуса? Список можешь продолжить сам. Ни один человек, в конечном счете, не выигрывает от пьянства.

В чем же «притягательность» алкоголя? Он якобы способен действовать на настроение. Но ощущение лёгкости, веселости, уверенности в себе обманчиво — и это особенно видно окружающим его презренным людям.

Да и пиво не так безобидно, как порой кажется. Немцы уверяют, что чуть ли не половина любителей этого напитка становятся алкоголиками.

А вот и мудрые мысли.



«Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены. Но обещания его лживы: физическая сила, которую оно обещает, призрачна, душевный подъём обманчив».

*Д. Лондон*



«Вино сообщает каждому, кто пьёт его, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина — он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в свинью и, подобное ей, валяется в грязи».

*Абу-ль-Фарадж*





«Алкоголь — вполне надежное средство, когда требуется поубавить ума».

В. Я. Данилевский



«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его».

Ф. М. Достоевский



«Алкоголь гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых и сильных людей погибло и погибает из-за него».

И. П. Павлов

Запомни эти слова умных людей на всю жизнь! Алкоголь — яд для взрослых, ну а для детей — тройне яд.

Дети даже от небольшого приема вина или водки не только тяжело заболели, но даже и умирали. Кто бы тебе не предлагал, никогда не прикасайся ни к какому алкогольному напитку.

### ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

Давайте ещё раз попробуем вместе ответить на этот вопрос и проанализировать, подытожить вышесказанное.

Сейчас уже почти все взрослые люди знают, что им грозит от вредных привычек, что они теряют из-за них здоровье, волю, свободу, а часто ещё и деньги. Но при этом всегда находятся те, у кого эти привычки заводятся. Почему так происходит — вопрос сложный.

Может быть, всё дело в том, что люди поддаются скуке и лени, которые их иногда охватывают. И они «от нечего делать» решают испытать новые ощущения. Другие хотят улучшить своё плохое настроение. Третьи думают, что наркотики или алкоголь помогут им забыть своё горе. Четвёртым кажется, что они становятся более сильными, смелыми, интересными окружающим. Да мало ли какие причины можно придумать!

Главное, что вредные привычки быстренько хватают всех подвернувшихся в свои сети, а сети у них ох какие прочные!



людей кратковременное удовольствие, которое заключается в том, что просто притупляются чувства и внешние восприятия, и людям становится хорошо от того, что они ненадолго тупеют. Собственные сны и грёзы оказываются для них важнее, чем окружающий их мир. Согласись, это совсем никуда не годится — потихоньку умирать от лени, плохого настроения или от того, что не нашёл сразу интересного дела и хороших друзей.

Поэтому, на наш взгляд, лучший способ избежать вредных привычек — это придерживаться таких простых правил: найти себе занятие по душе, не скучать, не быть злым, не быть жадным, никого и ничего не бояться, побольше узнавать мир и других людей.



«Сколько превосходных начинаний и даже сколько отличных людей пало под бременем дурных привычек».

К. Д. Ушинский



«Кто раз-другой согрешит, тот смотрит на грех, как на нечто уже дозволенное».

Талмуд



«Из наслаждения возникает печаль, из наслаждения возникает страх; кто свободен от наслаждений, нет для того уж ни печали, ни страха».

Буддийская мудрость



«Уничтожь один порок, а десять исчезнут».

Род





«Люди ищут удовольствий, бросаясь из стороны в сторону только потому, что чувствуют еще пустоты той новой потехи, которая их притягивает».

«Есть пороки в нас, которые держатся только другими нашими пороками и которые пропадают, когда мы уничтожаем основные пороки, как спадают ветви, если подрубить ствол».

«Мы должны благодарить тех, которые указывают нам наши недостатки. Хотя недостатки наши от этого указания и не пропадают, потому что их слишком много у нас, но зато, когда недостатки наши нам известны, то они начинают тревожить нашу душу, не дают совести gloхнуть, и мы стараемся исправиться и освободиться от них».

*Паскаль*

Напиши, какие полезные и вредные привычки есть у тебя. Что перевешивает? Сделай выводы.

Надеемся, что никакого упоминания об алкоголе и никотине, а тем более наркотиках не будет.

Грызешь ли ты ногти?

Часто ли ты опаздываешь?

Много ли времени проводишь бесцельно на диване или у телевизора?

Много ли ты ешь?

А дальше ... сам вспомни все свои вредные (и, конечно, же полезные) привычки и подумай, что нужно, чтобы избавиться от всего того, что мешает тебе быть .... хорошим.

Упорства и силы воли, а также оптимизма тебе всегда и во всём!

### Тест

#### Сможешь ли ты устоять?...

Ответь на каждый из вопросов: «да» или «нет». Отвечай честно, не заглядывая в ответы раньше времени (иначе ты о себе ничего не узнаешь).

1. Можно ли считать, что телевизор является твоим основным развлечением?



часов ежедневно, то делал бы ты это?

3. Хотел бы ты просто попробовать закурить сигарету?

4. Можешь ли ты утром провалиться в постели, даже если тебе необходимо встать и что-либо делать?

5. Пытался ли ты когда-либо попробовать алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Приходилось ли тебе принимать предложение друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы подвыпивший человек предложил тебе прямо на улице коробку конфет, взял бы ты её?

10. Сумел бы ты отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки?

Теперь подсчитай баллы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Да	5	5	5	5	0	5	0	5	0	0
Нет	0	0	0	0	5	0	5	0	5	5

0—15 баллов — Ты умеешь управлять своими желаниями. Как и все люди, ты любишь получать удовольствия. Но в нужный момент ты в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать твоим планам, твоим отношениям с родителями, учителями. Получается, что если тебе кто-либо предложит «побалдеть» от какой-нибудь дряни, то ты легко откажешься. Тебя не так-то просто купить на всякую дешёвку. У тебя впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

20—40 баллов — Твоя «зона удовольствий» нередко тебя подводит. Ты, быть может, и хотел бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, ты очень много времени теряешь зря. Ты стремишься к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого ты можешь потерять очень много приятного в будущем. Если тебя предложат «немного кайфа», ты можешь со-





попробую». К сожалению, большинство наркоманов именно так и начинали. Рекомендуем быть настороже — слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

40—50 баллов — Тебя, как говорится, можно брать голыми руками. Ты буквально заряжен на получение всяческих удовольствий. При этом ты не в состоянии правильно оценивать возможные последствия своих действий. За любой вид «кайфа» ты будешь готов отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как ты, слабых — не так уж и много. Но наркодельцам хватит и таких. Они снимают три шкуры за тех, кто оказался умнее.

\* \* \*

Летит пьяная ворона в тумане. Врезалась в дерево и упала на землю:

— Гав-гав ... не то. Курлы-курлы ... опять не то. Мяу ... Тьфу, черт ... карр!

\* \* \*

По улице идут двое пьяных, а навстречу им толпа.

— Слушай, давай их всех побьем! — говорит один.

— Ну, да... А если они нас?

— А нас-то за что?

\* \* \*

Пьяный никак не может опустить жетон в телефон-автомат.

— Ну, брат-таксист, и угораздило тебя так напиться.

— А почему это я, интересно, таксист?

— А потому что у тебя шапка на голове таксистская.

— Странно. А была норковая.

\* \* \*

— Опять ты берешь спички, — воспитывает отец маленького Вовочку. — Сколько раз я тебе говорил, что спичками нельзя играть.

— А я и не игрался. Я прикуривал.

Вовочка просит отца:

— Папа, дай мне, пожалуйста, немного вина.

— Зачем?

— Я раскрашу мухомор.

— Вино, сынок, не красит.

— А бабушка говорит, что у тебя нос красный от вина!..

\* \* \*

Пожилой мужчина видит на улице Вовочку с сигаретой:

— А не рано ли ты начал курить?

— Почему рано? Уроки кончились, я уже пообедал...









короткую палочку. Наше слово — воробей — не вырубишь топором. Только знай себе, слушай, да на ус наматывай.

Режим (четкое планирование) не только помогает здоровью сохранить, но и является мощным регулятором жизни и учёбы. Это отличный тренажёр личности. Вот так (регулятор и тренажёр!!!) Человек потому и стал человеком, что научился планировать, прогнозировать, «прокручивать» вначале в уме какое-то дело, а уж потом выполнять его. Иначе неизбежны ошибки, просчеты, недделки.



Всё начинается с детства. Научишься ценить и беречь время, быть волевым, собранным, целеустремленным — значит, считай, что готов к жизни, к труду (на «5», хотя, конечно же нельзя всё измерять оценками, которые являются лишь показателем деловых отношений между учителем и учениками).

И. П. Павлов считал, что режим обладает колоссальной властью над человеческим организмом. Он — важное условие здоровья и долголетия.

Твой организм способен на многое. Но это не значит, что ты каждый день можешь заставлять его работать (или не работать), как тебе заблагорассудится. У него свои привычки, и ты должен с ними считаться.

Уставший организм заслуживает разнообразный отдых — постарайся порадовать его интересной игрой, хорошей книжкой, прогулкой на свежем воздухе. Учти, что он любит сочетать приятное с полезным. Вот и подумай, чем ты можешь ему помочь.

Можешь даже представить свой организм маленьким человеком. Будто он живёт у тебя внутри и постоянно следит за временем по своим собственным часам. Он привык в своё время ложиться спать, в своё время вставать, в своё время питаться. А что это значит, как ты думаешь?



но соблюдать такой же режим. А если ты этого не делаешь, то появляются у тебя проблемы.

Например, пора ложиться спать, а ты засиделся перед телевизором. Наутро тебе пора вставать, а твой человечек не хочет просыпаться — он не выспался и пытается всё время выключить свет (между прочим, не где-нибудь, а у тебя в голове). В результате на уроках ты, что называется, спишь на ходу и ему-то что — не ему же двойку поставят).

Или ты не позавтракал (проголодал, не успел, не захотел), а сразу побежал в школу. До обеда ещё далеко, и человечек начинает урчать, бурчать и возмущаться, что не получил положенной еды. Ему тут нет никакого дела до твоих уроков. А из-за него — и тебе не до них, когда на весь класс слышно, как урчит у тебя в животе.

Но не думай, что твой человечек эгоист, соня, обжора и привереда. Наоборот, он очень большой труженик и у него очень много обязанностей; просто они отличаются порой от твоих. И будет лучше, если ты не только не станешь ему мешать, но и наоборот — поможешь чем сможешь (а именно: будешь выполнять режим дня).

Владею днём моим,  
с порядком дружен ум,—

вдохновенно писал великий Пушкин!

Сколько проблем было бы у нас решено, если бы мы научились владеть своим днем. В этом и сможет помочь нам Режим дня — строго соблюдаемый длительное время оптимальный (т. е. грамотно составленный) распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями, закаливанием и других видов деятельности.

Конечно, о режиме ты уже наверняка слышал ещё с детства. Мы не будем повторять прописные истины о его необходимости





большей убедительности), так тебе, наверное, никто еще о режиме не рассказывал. Итак ...

### 1. Физиологический механизм режима дня

Если долгое время всё делать по часам, то выработается цепочка условных рефлексов на время. Ох как это важно!

Утром просыпаешься в одно и то же время без будильника.

Подошло время приготовления уроков — концентрируется внимание; время обеда — усиливается деятельность органов пищеварения, желудочный сок с радостью принимает проглоченную тобой пищу; наступило время сна — «Спокойной тебе ночи, лапуля!» — в организме происходят изменения, способствующие быстрому засыпанию.

Вот здорово!!!

И это не чья-то выдумка.

В науке такая цепочка условных рефлексов образует динамический стереотип.

Значение режима дня в минимуме энергозатрат и в максимуме работоспособности, и в конечном счете — в укреплении здоровья.

Можно привести очень много примеров, как рациональный (правильный) режим дня способствует укреплению здоровья людям болезненным и слабым.

Вот, например, знаменитый немецкий философ Иммануил Кант, будучи с детства больным ребенком выработал для себя режим дня, который соблюдал всю жизнь. Это помогло ему поддерживать своё здоровье и сохранить высокую работоспособность в течение долгой, активной, творческой жизни. И вообще, кто привык беречь каждую минуту, у того учеба, работа, жизнь идут четко и размеренно, как часы.

### 2. Биологическая (био — жизнь) основа режима дня

Почти все процессы в организме подчиняются точному ритму. Удивительная способность к ритмической деятельности есть и у растений, которые в определенное время то распускают, то закрывают свои лепестки и венчики. Удивительно! Еще в 1729 году было уста-

вы передаются по наследству. Условные рефлексы со временем закрепляются в виде устойчивых навыков и привычек поведения. Например, привычка беспорядочно принимать пищу, наскоро, стоя, отвлекаясь — непременно приведет к серьезным нарушениям пищеварения.

Вот представь, после того, как ты поел, твой человечек (не забыл о нём?) начинает обрабатывать и рассовывать по разным полкам всю съеденную тобой пищу. А представь, что ты в это время отправишься прыгать, кувыркаться или играть в футбол. Как же он сможет справиться со своими обязанностями в таких условиях? У него может ничего не получиться. В результате еда окажется «непристроенной» и не пойдет тебе впрок.

Если так делать часто, то человечек — твой организм — вообще откажется работать. Поэтому лучше не устраивай после еды «взбучку» своему человечку, а позанимайся чем-нибудь спокойным. А он за это время прекрасно справится со всеми своими обязанностями.

И уж, конечно, недопустимо во время еды смотреть телевизор, читать книгу. Это не только бескультурно, но и безграмотно с точки зрения медицины: во время еды кровь приливает к желудку для лучшего усвоения пищи. Кстати, заниматься физкультурой, спортом можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды (это затрудняет — в случае нарушения этого — мышечную работу, ибо кровоснабжение мышц уменьшается, и ухудшается пищеварение).

А раз оно ухудшится, значит плохо усвоится пища и, как результат — разные желудочные заболевания, гастродуодениты, дискинезии желчных протоков.

Постарайся жить в согласии со своим организмом — у него (у твоего внутреннего человечка) правильный, полезный для тебя режим.

И даже если ты учишься во вторую смену, ты можешь так спланировать свой день, чтобы занятия в школе не мешали тебе вовремя вставать, вовремя делать уроки и вовремя отдыхать.

В следующей главе мы расскажем, какой культ еды был у древних. Кстати, пословица «когда я ем, я глух и нем» — тоже из глубины веков. Попутно скажем (а то другой возможности и не будет), что многие диетологи стали рекомендовать раздельное питание, то есть





той или гречкой и уж во всяком случае не с картошкой или рисом).

Сладкий чай, кофе, сок или компот (вот ты удивишься) лучше пить не ранее, чем через час после еды.

А впрочем, это целая система питания. И если твои родители разделяют — прекрасно, прислушивайся к ним; нет — ешь что даки, не капризничай. Плохого они ведь тоже тебе не пожелают.

И вот что очень важно: все физиологические функции организма имеют цикличность. Что это такое?

А вот послушай.

В течение дня работоспособность (в частности, школьников) неодинакова.

Максимум дважды она довольно высока: 8—11 часов утра и 16—18 часов вечера.

Если с утра ты в школе, то с четырёх часов вечера садись за уроки, предварительно поев, отдохнув и погуляв.

Кстати, некоторые ученые считают, что в 16.00 гулять нецелесообразно, так в уличном воздухе в это время содержится наименьшее количество кислорода (зато самое время грызть гранит науки, выполняя домашние занятия!)

Максимальная активность органов пищеварения — 12—14 часов дня. Поэтому именно в это время твой человек-организм может принять максимальный суточный объём пищи. А вот ...

«Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков.

Чтобы спокойно спалось, перед сном, наедаться не надо,» — советует Салернский кодекс здоровья.

Кое-кто, наверное уже подумал: «Ну зачем так долго „разговаривать“?» Не проще ли дать готовенький режим, да и всё?»

Нет, не проще. Составлять режим придется тебе самостоятельно с учетом твоих занятий в спортивных секциях, музыкальной школе и т.д. Ведь у тебя наверняка есть занятия по интересам помимо общеобразовательной школы.

Учти все это при составлении своего режима дня. А главное обязательно днем гуляй, не ложись поздно спать, не смотри долго телевизор. (Извини, случайно опять коснулись этой больной темы).



ности нервной системы.

Недосыпание всего на 2—3 часа способно нарушить работу внутренних органов — сердца, легких, мозга. (Ну посуди сам, как без поминания этих твоих возможных «издержек» мы могли бы предостеречь об ... опасности).

Если будет режим — отступят болезни, жизнь станет осмысленной и содержательной.

### 3. Психолого-педагогический аспект режима дня

Выполнение режима дня требует систематических последовательных усилий.

Ведь в школе каждый ребенок постоянно сталкивается с проблемой: нужно погулять, но нужно учить уроки. Хочется смотреть телевизор, но пора ложиться спать.

Выполнение режима дня дает очень хорошую возможность воспитания самодисциплины.

Вовремя встал по будильнику? Молодец, ведь ты проявил волевое усилие (не хотелось, но встал — так надо).

Не хочется мыть уши, но ты всё равно пошел в ванную и ... впервые просто провел мокрыми руками по уху.

Ну что ж, и на этот раз молодец, не побоялся холодной воды. А завтра проведёшь по обеим ушам, а послезавтра — помоешь их как полагается.

Уборка постели — тоже дело нелегкое. Разбей её на две операции (не постель, конечно, а уборку), а потом и за один раз справишься.

У тебя наверняка есть желание доставить близким радость. Добро — одна из высших человеческих ценностей.

Помоги теперь и маме в уборке: сначала пол протри (пусть не весь, а только часть), потом стол, вытри пыль со шкафа.

Ведь труд, а тем более по дому — это не нудные и неинтересные занятия. Ведь согласишься, что тебе и самому интересно, как грязная тарелка под струёй воды вдруг заблестит, как разбросанный по всему полу мусор вдруг соберется с помощью веника в кучку, а потом отправится в помойное ведро. А ведь некоторые дети этого не делают, не желают, ленятся. Но где-то в глубине души у каждого есть внут-





...кратковременной задержкой дыхания — мозг получает дополнительную порцию кислорода.

Один из вариантов: голову опустить, подбородок прижать к груди, двумя раскрытыми ладонями обхватите свой затылок, развернув насколько возможно вверх и в стороны локти и плечи; далее делается вдох средней глубины, задержка — и одновременное встречное движение: шея разгибается, а ладони давят на затылок, не давая голове подняться, локти при этом ещё больше отходят вверх и в стороны. Кратковременное статическое напряжение. Выдох. Повторить 5 раз.

Это очень хороший способ периодической тонизации во время напряжённых умственных занятий.

### Разгадай ребус



(Ответ: Скучен день до вечера, коли делать нечего).



### Дни недели

Впишите в клеточки кроссворда названия дней недели.

И не забудь отметить в режиме дня все твои мероприятия (посещение бассейна, например, музыкальной школы, занятий в изостудии и т. д.) на каждый из дней недели. Дело за малым — всё выполнять и никуда не опаздывать.





## ЗАКАЛИВАЕШЬ ЛИ ТЫ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Если ты хил и слаб, можешь повесить объявление: «Меняю то, что у меня есть, на то, чего нет».

Но есть способ лучше. ЗАКАЛИВАНИЕ...

Интересное слово, не правда ли? И аналогии с закаливанием железа стали совсем не случайны.

Знаешь, как кузнецы готовили мечи для богатырей?

Чтобы металл стал крепким, его много раз разогревали и затем резко охлаждали в воде. Причем с каждым разом он разогревался всё сильнее и сильнее, а вода с каждым разом была всё холоднее и холоднее.

В последний раз кузнец раскалял металл добела и опускал в ледяную воду. Вот с таким мечом можно было идти на любое чудо-юдо. И сейчас подобный способ применяют в промышленности и называется он ЗАКАЛИВАНИЕМ.

А для чего же нужно «подвергать» свой организм этой «экзекуции»? Да не пытка это вовсе, а необходимость.

Каждый человек носит в себе колонии микробов. Им мешают развернуться защитные силы организма. Однако из-за каких-то сильных воздействий, например, охлаждения, иммунитет ослабевает и дремавшие микробы начинают проявлять свои зловерные свойства. По выражению С.П. Боткина, «простуда — это толчок, нарушающий равновесие в нашем организме».

Как избавиться от всякого рода простуд?

1. Не мешкая, надо залечить хронические недуги, запломбировать зубы и т.п.



Укреплять свой организм нужно не только для собственного здоровья, но и ... безопасности. Например, ты хочешь стать сильным, чтобы дать отпор любому обидчику (хотя и в этом вопросе будь осторожен и уж, во всяком случае, волю рукам не давай — хуже будет), защитить сестрёнку или подругу. Сила — одно из физических качеств, необходимых человеку. И с помощью чего ты будешь эту силу воспитывать? С помощью гантелей, гирь, штанги? Но сила это ещё не всё. А вдруг тебе нужно будет догнать кого-то или убежать в силу необходимости, перепрыгнуть яму, залезть на дерево или пролезть в маленькую форточку, если дом закрыт, а там кому-то срочно необходимо оказать помощь? Да мало ли что. А потому необходимо развивать и быстроту, и выносливость, и гибкость, и ловкость. Вот потому-то в конце мы и решили дать целый комплекс физических упражнений (см.) Выполняй их, одолевая собственную лень.

А пока продолжим наш разговор о закаливании.

Учение о закаливании (вернее, начало представления о нем) родилось много-много веков назад и принадлежит Гиппократу (460—356 гг. до н. э.). Он систематизировал и обобщил обширный материал по использованию холода в целях укрепления здоровья. Закаливанию он отводил большую роль и в профилактике самых различных заболеваний. Он говорил, что постоянное нахождение в тепле вредно, ибо происходит изнеженность мышц, слабеют нервы, появляются обмороки, кровотечения. Он пропагандировал холодные закаливающие процедуры, а «холодные дни (утверждал он) укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Взгляды Гиппократа получили дальнейшее развитие в трудах Авиценны. Он утверждал, что закаливание надо начинать летом, купаясь в воде.

Любопытно, что скифы купали в холодной реке своих новорожденных (этот способ пропагандируется некоторыми и поныне).

В эпоху Возрождения закаливанию отводилось очень большое место в воспитании детей.





ский с жаром говорил о холоде (чувствуете игру слов?): «О, да истреби́тся та постыдная робость противу холодной воды, которую я, к несчастью, замечал у своих любезных соотечественников».

Русские просветители, пропагандируя закаливание, отмечали, что оно, кроме всего прочего, формирует характер, «так как изнеженные люди (читаем мы у одного автора), которые ничего вытерпеть не могут, почти ни к чему на свете не пригодны».

В вышедшем в начале XIX века труде о долголетию (В. П. Енгальчева) говорилось, в частности: «Мойся чаще, зимой обтирай тело льдом. Летом купайся, одевайся по погоде».

### Механизм закаливания

Итак, закаляйся, чтобы твой организм был крепким и мог сопротивляться любым болезням. Конечно, сначала эта процедура не кажется приятной, но к ней быстро привыкаешь. Пройдет немного времени, и тебе даже понравится. Постепенно тебе станут не страшны ни мороз, ни жара, ни сквозняки, не надо будет кутаться в сто одежек.

Как же возникает закаливание?

Весь организм человека (и твой, конечно, тоже) пронизывают кровеносные сосуды. Они работают в твоём теле, как батареи системы отопления в доме. На холоде сосуды расширяются и прокачивают больше тёплой крови через поверхность твоего тела. Тебе становится теплее. На жаре они сужаются, чтобы кровь не перегрелась от этой поверхности и не перегрела внутренние органы.

Поэтому так важно научить свои кровеносные сосуды быстро сжиматься и разжиматься — приспосабливаться к смене тепла и холода. Тогда организм сможет дать отпор микробам, вызывающим простуду и другие инфекционные заболевания.

Но нельзя переусердствовать с жарой и холодом: от резкого перегрева может быть тепловой удар и даже ожог, а при сильном непривычном охлаждении можно получить не только простуду, воспаление лёгких, но и обморожение. На сильном морозе, чтобы не остудить внутренние органы, сосудики сужаются, и кровь покидает обмороженное место. Вот почему перемерзшие уши или нос белеют.



Во всём нужна споровка, закатка, тренировка.

Жить надо, выполняя правило «трёх П». Всё надо делать Правильно, Постепенно, но Постоянно. С этих позиций надо подходить ко всему, в частности и к закаливанию своего организма. Кстати, физическая культура названа культурой не случайно, ибо подразумевает искусство (или умение) владеть своим телом, своим физическим состоянием.

Попробуем кратко рассказать о законах закаливания.

Некоторые, начиная закаливание, терпят неудачу, и обвиняют во всём саму идею. А чтобы выполнять всё правильно, нужны не только желание, но и сила воли. Итак, законы закаливания...

а) Что такое ПОСТЕПЕННОСТЬ?

Начало закаливания не должно напоминать стрессовую встряску. Не торопись, пусть всё будет естественным, не похожим на какое-то помпезное мероприятие. К сожалению, существуют негласные законы странной безнадёжности: всё, что слишком хорошо начинается, подчас плохо кончается. А уж если что и проваливается, то всякая попытка спасти дело, только ухудшает его: голову вытащишь — хвост увязнет. (Опять невольно разговор о простом и обыденном перешел у нас на «тонкий уровень»).

А ты попробуй так оздоравливать свой организм, чтоб не пришлось кричать SOS! (Не кричать, а закаливаться).

б) что значит: *постепенно* работать над собой. Да речь идет о систематичности. Закаливание нельзя проводить от случая к случаю. Если, например, после двух недель занятий сделать вынужденный двухнедельный перерыв, то придется опять начинать всё сначала, возвращаясь к исходным позициям.

Закаливание должно быть комплексным (с комбинацией разных закаливающих процедур с помощью солнца, воздуха, воды), проводимым с учетом индивидуальности.

### Водные процедуры

Чистая вода — для хвори беда.

Возьми смоченную в холодной воде и слегка отжатую губку (пусть она будет приятной, симпатичной; why not?) или полотенце





лотенцем. Приятно? Вот и делай так каждое утро, пока не почувствуешь, что способен уже на большее.

А почему бы тебе не попробовать под душем постоять, постоянно делая его всё более и более прохладным, освежающим.

На ночь (вернее за час до отхода ко сну) обливай холодной водой (от 35° С и ниже) стопы.

Следующая процедура для подготовленных — обливание под душем для тонизирования сосудов (если нет противопоказаний). Надо постепенно переходить от горячей воды к холодной и затем сразу к горячей. И так несколько раз. А потом тоже надо растереться до красна.

А купание в теплую погоду в открытом водоеме — одно удовольствие! Только и тут надо знать чувство меры и времени (это подсказут взрослые).

О необходимости содержания тела в чистоте мы уже говорили. Не забудь только о еженедельной «бане» (или ванне) и ежедневном намыливании себе шеи и т. д.

Великая вещь — вода! Да-да.

Она снимает и уносит весь твой «негатив», бодрит и оздоравливает.

Не бойся воды. Но и не суйся туда ни в зуб ногой, не зная броду. А то сядешь на мель, как рыба об лёд. В тихом омуте ... кулаками не машут.

Любопытно, что правда в воде не тонет.

А поскольку даже самый содержательный человек на 80% состоит из воды, то сухим из воды ты не выйдешь. А раз так, то продолжим «лить воду». А ты чего в рот воды набрал? Собираешься толочь её в ступе? Вода — не беда, но ... не мутит воду и не избирай её своей стихией. Есть ещё воздух, солнышко.

Кстати, о воздухе...

### *Воздушные процедуры*

Прекрасно закаливаться на свежем воздухе при слабом ветре при температуре не ниже 18° С (это для начала). Первую воздушную ванну принимай не более десяти минут, ежедневно увеличивая время на 5–6 мин. (Надеюсь, ты понял, что делать это нужно совсем почти без одежды).



обогревания температуры помещения в 5–7° С. А это значит, что в такую погоду надо чаще проветривать помещение. Пульсирующий микроклимат стимулирует и совершенствует физиологический механизм терморегуляции и повышает устойчивость организма к холоду. А в здоровом теле, как говорится, здоровый дух. Однако, каким бы чистым не был воздух в комнате, гулять необходимо. Не забывай о ежедневных 2–3 часовых прогулках, во время которых кровь обогащается кислородом, улучшается работа головного мозга.

Гуляй и в мороз, только не забудь прижать кончик языка к внутренней поверхности верхних зубов — это исключает охлаждение миндалин и горла.

Кстати, о движении ...

Мышечный голод для здоровья так же опасен, как недостаток витаминов или кислорода.

Ты наверняка часто слышишь: «Надо делать зарядку. Почему ты не делаешь по утрам никаких упражнений?»

Возможно, у тебя на одно это слово «зарядка» аллергия выработалась. И ты в ответ:

«Не хочу, не буду, не собираюсь и не подумаю. Отстаньте».

А напрасно.

Зарядка является необходимой гигиенической процедурой, а вернее даже очищающей.

Да, да, не удивляйся! Наверняка, ты услышишь это впервые, и вскоре изменишь своё отношение к ... (чуть было не назвали ненавистное тобой слово — ЗАРЯДКА). Утром обязательно надо ... подвигаться.

Что же происходит под воздействием утренних упражнений?

Мышцы, сокращаясь, выталкивают продукты обмена веществ, а увеличенный ток крови, как бы промывая организм, выносит эти продукты обмена веществ.

Гигиеничную (т. е. очищающую) гимнастику, можно сравнить с чисткой зубов, когда надо отделить налёт и прополоскать рот. Согласен, что по утрам надо чистить зубы? Да?! Значит, согласен и с другим. (Ты меня понял?) Обязательно дадим тебе комплекс упражнений, если, конечно, хочешь быть здоровым. А впрочем, у тебя нет альтернативы.





«недостаток кислорода, недостаток движения». Ничего хорошего в этом нет, ибо так называют заболевания, связанные с недостатком движения.

Катайся на велосипеде, бегай, ходи, плавай, занимайся каким-нибудь видом спорта, танцуй.

Пешком ходить — долго жить, — гласит народная мудрость.

Вся деятельность организма подчинена определенным биологическим ритмам. Вот движение как раз и есть один из естественных регуляторов этих ритмов. Сложно? Тогда попробуем выразить это образно.

Если человек — часы, то ходьба — подзаказ.

Благотворное влияние пешеходных прогулок было подмечено давно. Одним из наиболее известных «ходоков» был Ж.-Ж. Руссо, не изменивший своей привычке и в преклонном возрасте. Он говорил: «Ходьба ... оживляла и вдохновляла мои мысли ... необходима, чтобы тело моё находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться».



Аристотель проводил уроки, прогуливаясь со своими учениками, полагая, что когда тело разогрето, мысль становится живее.

При ходьбе легкие получают вдвое больше кислорода. (Можно делать так: вдох на 4 шага, задержка на 4 шага, выдох на 4 шага, опять задержка на 4 шага; позже на 6—8 шагов).

Полезны систематические лыжные прогулки.

Малоподвижный образ губителен для любого человека, а особенно для ребенка. Даже развитой, крепкий организм утрачивает свои способности, если их не использовать и не тренировать. От безделья органы и мышцы постепенно «разучиваются» выполнять свою работу.

Однажды мой маленький сосед сломал ногу, в больнице на эту ногу наложили гипс, и он целых три месяца прыгал на здоровой ноге, с нетерпением ожидая, когда же,

ему сняли гипс, то он ... заплакал от ужаса. Нога после гипса выглядела так, будто её засушили. А произошло это из-за ослабления мышц, ведь больная нога три месяца ничего не делала. Но, к счастью, всё кончилось благополучно. Помог массаж и специальные упражнения. Вообще надо сказать, что физические упражнения и уж, конечно, зарядка по утрам просто необходимы всем.

— Мы тебе случайно не надоели ещё с «безальтернативными» рекомендациями?

— Что вы? Что вы? Это очень интересно.

— Спасибо. Тогда мы продолжаем, вернее идём дальше, ведь движение — это жизнь.

На стене форума в Элладке высечено:

Если хочешь быть сильным — БЕГАЙ.

Если хочешь быть умным — БЕГАЙ.

Если хочешь быть красивым — БЕГАЙ.

Справедливость этого изречения доказана многими исследованиями. Издавна известно, кто много ходит, тот долго живет. Особенно высокой должна быть активность у детей. Нужны упражнения, формирующие красивую осанку, развивающие координацию, силу, быстроту и выносливость (см. в конце приложение с комплексом упражнений).

В школьном возрасте не менее 1,5 часа в день ребенок должен заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда он с детства приучен к физкультуре. Это оградит его от болячек и от преждевременной старости.

А теперь поговорим о босохождении.

А чего говорить-то? Даже Лев Толстой ходил босой. Поборем и мы собственную инертность и начнём ходить босиком. Не обе-





Для начала утром и вечером по 15—20 минут ходи по дому в легких носках, позже — босиком. (Разумеется, чистота пола ляжет на твои плечи, то есть руки).

Летом хорошо ходить по прогретым солнцем дорожкам, тропинкам, речному мелководью, прибрежному песочку. А хорошо-то ходить

Ступи, мой дружок, попробуй,  
И ты в холодочек росы,  
Сорви надоевшую обувь,  
Пусть ножки будут босы.

Продолжи эту практику и зимой. Выйди на свежий снежок (особенно за городом). Вернешься домой, вымой ноги, сделай массаж икроножных мышц и прямо-таки физически ощутишь как ноги дышат. И не только это: как искорка пройдет по тебе эта неразрывная связь с природой, чьей частичкой ты сам являешься.

Помнишь поговорку: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»?

О закаливании воздухом и водой поговорили, а вот о солнышке — ни слова.

Ну а что о нём говорить, солнце оно и есть солнце. Используй его благотворные лучи. Но помни о «трёх П» и здесь: загорай умеренно, постепенно, не перегреваясь (утром с 8—11, а вечером — после 4).

Каждый день, как бы он ни был для тебя перегружен (а, может, именно поэтому), начинай день с зарядки (в комнате, во дворе или ближайшем парке), а потом переходи к водным процедурам.

Не проводи выходные дни у телевизора. Не уподобляйся «телемеду» из этого стихотворения.

Кто я такой?  
Кто на коньки,  
А кто на лыжи.  
Я — к телевизору поближе  
усаживаюсь на кровать,  
И всё — меня не оторвать.  
Мой аппетит неутомим:  
я съел на завтрак телефильм,  
потом уже не помню точно —



«Спокойной ночи, малыши!»,  
Но не уснул я всё равно  
и съел ещё одно кино.  
Кто я такой?  
Секрета нет.  
Я — телезритель, телемед.

Л. Рахлис

А между тем (если ты младший школьник) смотреть можно ежедневно только телепередачу «Спокойной ночи, малыши». И кроме этого ещё — не более трех часов в неделю (по совету учителя или родителей). Причем, сидеть надо на расстоянии 2—2,5 м, при свете неяркой лампы. Договорились?

Кстати, досуг — это зеркало твоего быта. Накапливаешь ли ты физические силы (в здоровом теле — здоровый дух), духовные резервы или растрачиваешь попусту.

Лучше выйди в парк или соверши загородную прогулку (заодно и выгуляешь свою собачку или ... родителей). Не забывай о водных процедурах ни «до того», ни после.

Потраченное время, многократно умноженное, вернется к тебе стойкой, высокой работоспособностью.

Для начала ты ... станешь реже болеть, а потом недуги и вовсе покинут тебя.

Кстати, благодаря закаливанию приобретается очень важное, ценное качество — выносливость — фундамент, на котором зиждется физическое совершенствование. Выносливость — это способность что-то делать долгое время, не утомляясь. Долго бежать или плыть, долго играть в футбол или работать. Воспитывать и развивать выносливость можно, применяя постоянно такие циклические физические упражнения, как быстрая ходьба, бег на длинные дистанции, ходьба и бег на лыжах, гребля, плавание, катание на коньках или на велосипеде. В общем, все виды деятельности, которые циклически повторяются долгое время, потому их и называли циклическими упражнениями.

Жаль, только удалось заострить вопрос, как приходится закругляться (улавливаешь игру слов?). Стоит, как говорится, запечатать письмо, как в голову лезут свежие мысли.





Бог!

Вот, пожалуй и всё. Как хотелось бы, что полученная информация заставила тебя задуматься и на первом же приёме у педиатра ты получил советы по оздоровлению и закаливанию организма и приступил бы к действию. Цели ясны, задачи определены. За работу, дружок!

Мы уже видим тебя полностью здоровым, розовощеким, активным, веселым. Единственно, что нас немного волнует, так это, хвтит ли у тебя силы воли начать закаливание уже с завтрашнего дня (а, может, прямо с сегодняшнего)? Да? Ну молодец! Значит, и мы ни зря тебя агитировали.

Будь здоров и физкульт-привет!

Постарайся не упустить и своё главное дело жизни. Если его покинет, то скоро обязательно появится.

Для начала — не упусти своё здоровье.

Оно тебе просто необходимо, чтобы многое успеть, узнать, пережить, сделать. Помни: детство — это не ожидание интересной и счастливой взрослой жизни, это уже самая настоящая, полноценная жизнь. Не жди, что во взрослой жизни на тебя чудесным образом свалится красота, ум, сила, грация, выносливость, хорошие манеры. Над этим ты должен трудиться сам изо дня в день.

Помнишь, мы с тобой договаривались ... начать совершенствовать своё здоровье прямо сегодня. Ну так в добрый путь!

### Всем, кто хочет быть здоров

Крепыш: Говорил я им зимой:  
Закалялись бы со мной.  
Утром бег и душ бодрящий.  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.  
Ноги мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.  
Не послушались — болеют!



Куталки: Поздно поняли мы, братцы,  
Как полезно закаляться.  
Кончим кашлять и чихать —  
Станем душ мы принимать  
Из водицы ледяной.

Крепыш: Погодите! Ой-ой-ой!  
Крепким стать нельзя мгновенно,  
Закаляйтесь постепенно.

*И. Семенова*

А теперь ознакомься с народной мудростью:

Ребёнком хил, так и взрослым гнил.  
Здоров будешь — всё добудешь.  
Здоровье не купишь — его разум дарит.  
Здоровьем слаб, так и духом не герой.  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

А теперь 5 раз, убыстряя темп, повтори (и выучи) эту скороговорку.

ЗДОРОВОМУ И НЕЗДОРОВОЕ ЗДОРОВО,  
А НЕЗДОРОВОМУ И ЗДОРОВОЕ НЕЗДОРОВО.

Здоровья (которое не купишь, а умом добудешь) — желаем мы тебе почти по пословице!





## Комплекс упражнений для различных мышц

Пока не поздно, начни контролировать и направлять свой организм, если, конечно, ты хочешь, чтобы у тебя были крепкие мускулы, гибкие суставы, быстрая реакция, выносливость и другие приметы хорошего физического развития.

### Упражнение для определения гибкости суставов

1. Возьми палку за концы хватом сверху. Поставь палец левой руки на первую отметку. Сблизь руки. Опустит, не сгибая рук, палку вниз — назад. Выполняй упражнение прямыми руками, без рывков. Отметь в сантиметрах расстояние между пальцами рук. Это показатель гибкости плечевых суставов.

2. Сядь на пол (ноги прямые вместе, носки оттянуты). Наклони туловище вперёд до предела, скользя ладонями по полу у ног. Отметь расстояние от пятки до конца пальцев одной руки. Это показатель гибкости тазобедренных суставов.

3. Встань спиной к стене и подними руки вверх ладонями вперёд. Постепенно отходя от стены, наклони туловище назад и пытайся пальцами рук коснуться стены. Ноги не сгибай. Максимальное расстояние между пятками и стеной при касании рук — **показатель гибкости позвоночника**.

Все лучшие результаты запиши в таблицу.

### Упражнения для определения силы

При выполнении этих движений не задерживай дыхания. Упражнения 1 и 2 выполняй одно за другим без задержки.

1. Выполняй отжимание с опорой на сиденье стула. Руки сгибай до касания грудью стула и полностью выпрямляй. Туловище держи прямо, не прогибайся. Отметь максимальное число отжиманий.



гимнастическую палку. Попроси кого-нибудь сесть на стулья и придержать палку за оба конца. Сядь между стульями, возмись двумя руками за палку и выпрямись, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию, а палка находилась над животом. Теперь выполняй подтягивания. Сгибай руки до касания грудью гимнастической палки и полностью выпрямляй.

3. Ляг на спину, руки за голову. Поднимай прямые ноги до вертикального положения и опускай. Движения делай без пауз.

Лучшие результаты запиши в тетрадку.

### Упражнение для проверки быстроты движения

Встань прямо, руки опусти. Присядь, ладони поставь на пол (упор присев). Упираясь руками о пол, толчком ног выпрями тело в упор лёжа. Толчком ног перейди в упор присев. Выпрямляя ноги, вернись в исходное положение. Выполняй упражнение возможно быстрее 3 раза подряд без пауз. Точнее отметь время по секундомеру (секундной стрелке) с команды: «Марш!»

### Упражнение для определения прыгучести

Встань лицом к стене, подними руки и отметь место, где пальцы коснулись стены. Измерь высоту этой точки от пола и запомни результат. Отойдя от стены на один шаг, подпрыгни как можно выше и коснись стены. Пусть кто-нибудь отметит это место. Определи разницу между последним и первым результатом — это и есть **показатель твоей прыгучести**.

### Упражнение для определения выносливости

Встань напротив сиденья стула, спиной прислоняясь к стене, руки на пояс. Подними левую прямую ногу до уровня сиденья и постарайся удержать её в этом положении как можно дольше. После небольшого отдыха выполни то же правой ногой. Ногу не сгибай, туловище держи прямо. Определи по времени (в секундах) средний





Ловкость, сила, быстрота и выносливость — основа хорошего физического развития. Каждый твой день должен начинаться с зарядки.

Приступая к регулярным занятиям физкультурой, нужно твёрдо знать свой распорядок дня. Твой режим во время учебного года зависит от занятий в школе. Утром вставай так, чтобы до занятий ты мог сделать зарядку. Перед этим обязательно проветри комнату. Вернувшись из школы, пообедай и отдохни. Поиграй на воздухе в подвижные игры, зимой покатайся на лыжах или на коньках. После этого — сразу за уроки. Потрать на них не более полутора часов. Через каждые 30—40 минут делай пятиминутные перерывы для отдыха. Хорошо, если ты успеешь погулять ещё раз.

### Упражнения с мячом

Все упражнения с мячом делай не сходя с места. Если мячик будет часто падать, не отчаивайся! Прояви упорство, это очень важно при занятиях спортом. И ещё будь осторожен, постарайся ничего не разбить. Надеемся, что соседям ты не помешаешь.

1. Возьми мячик двумя руками, подбрось его вверх под самый потолок и поймай. Интересно, сколько раз ты сможешь подбросить и поймать мячик, не уронив его на пол? Теперь возьми мячик в правую руку. Ударь им о пол, чтобы он отскочил высоко вверх, и поймай двумя руками.

2. Подбрось мячик к потолку, успевай хлопнуть в ладоши и поймать его обеими руками. Это же упражнение сделай, хлопая в ладоши сначала сзади за спиной, а потом спереди. Мячик подбрасывай точно вверх, а хлопки делай очень быстро. Это сложное упражнение, поэтому не огорчайся, если оно у тебя сразу не получится.

3. Возьми мячик в правую руку, подбрось его вверх, поймай левой рукой. Теперь подбрось мячик левой рукой, а поймай правой.

Переходи к выполнению каждого следующего упражнения только, если ты, не уронив, подбросил мячик не меньше пяти раз.



ду и пятицифу. Каждый раз результаты записывай в тетрадь. Во время приготовления уроков делай коротенькие перерывы и выполняй два упражнения, которые развивают быстроту движений.

1. Подними руки вверх и хлопни в ладоши над головой. Опуская руки, сделай хлопок за спиной. Это упражнение выполняй по 30 раз очень быстро.

2. Попробуй бежать на месте в самом быстром темпе, высоко поднимая колени. Побегай 30 секунд и перейди на постепенно замедляемую ходьбу. Выполняй её в течение 30—40 секунд.

Ты уже привык делать зарядку? Вот тебе упражнения на следующий месяц. Выполняй их каждое утро, постепенно увеличивая нагрузку (количество повторений). Приближается зима, а ведь ты, наверно, плохо катаешься на лыжах. Подучись! Выполни специальные упражнения, они укрепят сердце и лёгкие, разовьют ловкость, быстроту. Без этих качеств невозможно стать хорошим лыжником.

### Упражнения со скакалкой

Возьми скакалку за концы и проверь, подходит ли она тебе по росту. Для этого опусти среднюю часть скакалки на пол. Встань на неё, расставив ноги на ширину плеч. Не отпуская концов скакалки, положи кисти рук на пояс. Если в таком положении верёвочка натянется, значит скакалка тебе подходит. Не дотянешь концами скакалки до пояса — она тебе коротка, если верёвочка провисает — длинна. Подобрал скакалку — можно начинать.

1. Поставь ноги вместе. Скакалку закинь за спину и держи её за концы полусогнутыми руками. Это исходное положение — с него будут начинаться все упражнения. Перекинув скакалку вперёд, постарайся перепрыгнуть через неё, отталкиваясь обеими ногами. Снова перекинь скакалку вперёд и опять перепрыгни через неё. Сделай так несколько раз. Теперь крути скакалку и без перерыва перепрыгни через верёвочку 5 раз подряд. Получилось? Значит, ты умеешь прыгать. Выполняй три раза в неделю по 25 прыжков, стараясь не делать при этом остановок.





Вращая скакалку, выполни подряд 5 прыжков на правой ноге, затем столько же на левой. Выполняй 3 раза в неделю по 15 прыжков на каждой ноге.

3. Перекинь скакалку назад, ноги поставь вместе. Вращая скакалку, выполни сначала 2 прыжка на правой ноге, затем 2 прыжка на левой. Три раза в неделю делай по 10 таких двоянных прыжков на каждой ноге, стараясь не останавливаться.

Зима — замечательная пора. Можно весело и интересно провести время на воздухе. Предлагаем тебе несколько интересных игр и соревнований на лыжах.

1. На склоне горы на расстоянии 5—6 метров друг от друга установи «воротца» из лыжных палок. Посоревнуйся с ребятами. Кто проедет 3 раза с горки через воротца и не заденет их?

2. Усложни эту игру: поставь больше «воротца».

3. Найди на некрутом склоне горы маленький бугорок. Наезжай на него с горы, попробуй подпрыгнуть и приземлиться, чтобы не упасть.

4. Проведи соревнование, кто быстрее поднимется на некрутую горку, пользуясь любым способом передвижения.

*На забывай выполнять комплекс утренней гимнастики. В конце каждого месяца проделывай контрольные упражнения и записывай результаты.*

И ещё несколько заданий, которые можно выполнять дома, в перерывах для отдыха при приготовлении уроков.

1. Возьми гимнастическую палку. Отведи её назад так, чтобы она упиралась в лопатки. Теперь поднимись на носки и, нажимая руками на палку, прогнись. Постарайся удержаться в этом положении 5 секунд. Выполняй упражнение 4—6 раз.

2. Подними руки вверх. Быстро приседай и выпрямляйся. Приседая, переведи руки вперёд. Сделай 6—8 приседаний в быстром темпе. После этого походи по комнате 35—40 секунд.

На уроках физкультуры тебе придётся разучивать разные трудные упражнения, которые выполняют гимнасты, акробаты и дру-

1. Положи на пол коврик и ляг на него на спину. Подними ноги вверх и, поддерживая себя согнутыми руками за поясницу, попытайся сделать «берёзку». Сразу может и не получиться. Попроси папу или маму помочь тебе, придерживая за ноги. Обязательно научись делать упражнение самостоятельно.

2. А сейчас попробуй сделать кувырок, который часто выполняют акробаты и гимнасты. Присядь на мягком коврике, руки поставь впереди. Теперь, слегка отталкиваясь ногами и наклоняя голову вниз, перевернись на спину и попытайся встать на ноги. Чтобы это получилось, нужно после толчка ногами взяться руками ниже колен и свернуться в клубочек.

3. Теперь попробуй сделать кувырок назад. Присядь, руки поставь вперёд. Отталкиваясь руками, перекатываясь на спину, подтяни колени к груди, а голову сильно наклони вперёд. Когда голова коснётся коврика, поставь руки за головой и, отталкиваясь ими, встань на ноги. Это сложное упражнение, поэтому не огорчайся, если оно сразу не получится.

4. Мягкий коврик положи у стены, обопрись о него руками и лбом. Отталкиваясь ногами, постарайся поднять их вверх и полностью выпрямить. Коснувшись пятками стены, старайся удержаться в таком положении. При этом помни, что стоять нужно на голове и руках. Сначала пусть папа и мама помогают тебе, придерживая за ноги после толчка. Когда ты это упражнение освоишь, попробуй удержаться в стойке, слегка оттолкнувшись от стены ногами. Если будешь регулярно заниматься, то научишься стоять на голове и руках без посторонней помощи.

Прошёл ещё один месяц твоих регулярных занятий физкультурой. Ты сделал контрольные упражнения? Ну, и как результаты? Если какие-то упражнения по-прежнему получаются плоховато, удели им больше внимания.

Вот ещё несколько упражнений, которые можно выполнять днём в перерыве между занятиями.

1. Возьми лёгкий мяч среднего размера, зажми его между стопами ног и постарайся медленно пройти с ним по комнате метров пять.





нив его.

3. Положи мяч на пол и вращай его левой и правой ногой поочередно. Сделай по 8—10 движений каждой ногой.

Ты за это время не забыл про закаливание? Каждый день обтирайся холодной водой? Молодец! Когда наступит весна и воздух прогреется, можно будет прибавить к этому и воздушные процедуры. Почаще заглядывай на страницы нашей книги, чтобы не забыть правила закаливания.

Вот тебе новые упражнения. Если на улице тепло, можно выполнять их на свежем воздухе.

1. Положи гимнастическую палку на пол. Пройди по ней, наступая серединой ступней и разводя носки в стороны. Выполни 4—6 раз.

2. Сядь на стул, ноги выпрями. Потяни носки на себя, затем оттяни их, как это делают гимнасты. Старайся при этом коснуться пальцами пола. Выполни 14—16 таких движений.

3. Походи по комнате — сначала 30 секунд на пятках, затем 30 секунд на носках.

А теперь мы тебе расскажем, как стать выносливым. Найди вблизи дома место, подходящее для бега. Попроси родителей отмерить тебе расстояние в 100 метров. Пробегай эту дистанцию на каждом занятии по 3 раза. В первые дни беги спокойно, не в полную силу, а со следующей недели постепенно увеличивай скорость.

Немного отдохни, попрыгай с одной ноги на другую, продвигаясь вперёд. Старайся, чтобы каждый прыжок был длиннее предыдущего, но не останавливайся. Делай 3 раза по 16—18 прыжков подряд.

После этого займись упражнениями, которые сделают тебя сильнее.

А это движение тебе знакомо. Выполни 3 раза по 7—8 отжиманий. Отдохни. Сядь на скамейку, подними согнутые ноги вверх. 3 раза выполни по 20—25 круговых движений ногами, как будто едешь на велосипеде. Эти три упражнения делай в понедельник, среду и пятницу.

Во вторник, четверг и субботу выполняй следующие задания.



чтобы рядом не было окон. Отойди от стены на 5—6 шагов. Подбрось мяч двумя руками так, чтобы он ударился о стенку и отскочил вверх. Поймай его и снова так же брось. Старайся ловить мяч, не сходя с места.

Подойди к стене ближе. Подними руки до уровня лица и попробуй как бы поиграть в волейбол, ударяя мячом о стенку. Если ты сможешь сделать 5 ударов по мячу двумя руками и он не будет падать на землю, то в дальнейшем быстрее научишься играть в волейбол.

Теперь выполни несколько футбольных упражнений.

1. Отойди от стены на 5—6 шагов и положи мяч у ног. Ударь по нему правой ногой так, чтобы он, отскочив от стены, опять оказался у ног. Постарайся остановить мяч ногой и снова повтори удар. Так сделай 4—5 раз, не сходя с места.

2. Нарисуй на стене круг диаметром 1 метр на расстоянии 50 сантиметров от земли. Отойди на 5—6 шагов назад и положи мяч у ноги. Сделай 10 ударов ногой по мячу, стараясь попасть в круг. Посчитай сколько раз ты порaziшь цель. Если ты овладеешь этими упражнениями, то быстрее научишься играть в футбол.

А вот два упражнения, которые ты должен выполнять дома каждый день.

1. Встань прямо, руки на пояс. Поднимись на носки и делай наклоны туловища вперед и назад без остановок. Таких движений ты должен сделать 5, не сдвинувшись с места и не переставляя ног.

2. Ноги поставь врозь на ширину плеч. Слегка сгибая ноги, наклонись назад и попытайся коснуться руками пяток. Сделай так 3—4 раза.

Не забывай про контрольные упражнения. Заноси результаты в таблицу.

### Гимнастика для ума

Тело — телом, а мозгами тоже надо... двигать (Pardon!)

Разработанная американскими психологами и педагогами гимнастика для развития умственных способностей представляет собой





трудности и успехе и усвоения нового материала, раскрыть ваши скрытые возможности, сделают вас более восприимчивыми при изучении иностранных языков.

Для начала мы выбрали 4 упражнения, после проведения которых вы, пожалуй, уже через месяц станете удивлять своих родителей и учителей цепкой память, интересными сочинениями и оригинальными решениями математических задач, а друзей — находчивостью и быстротой реакции.

Мозг человека состоит из 2-х полушарий. Левое — управляет движениями правой стороны тела, правое — левой стороны. Предлагаемые здесь перекрёстные упражнения помогают эффективно использовать сразу обе половины мозга.

Итак, начинаем...

### 1. Перекрестные упражнения

Эти движения выполняются под музыку. Одновременно с правой рукой двигается левая нога. Можно прыгать вперед, вбок, назад. Главное, чтобы перекрестное движение рукой и ногой как бы пересекало «среднюю» линию тела.

### 2. «Ленивые» восьмерки

Нарисуй восьмерку по три раза каждой рукой, а затем обеими руками сразу. Такие упражнения открывают возможности и желания узнавать новое, улучшают память и внимательность.

### 3. Качалка

Для расслабления мышц шеи и плеч служит упражнение «качалка». Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте ей медленно качаться из стороны в сторону, пока уйдет напряжение. По мере расслабления шеи подбородок вычерчивает на груди слегка изогнутую линию. После этого упражнения голос звучит уверенней, дыхание становится ровным.

### 4. Точки мозга

Прежде чем начать читать, можно сделать упражнение «точки мозга». Одну руку положите на пупок, а другой массируйте точки, расположенные сразу же под ключицей, с правой и левой стороны груди. Выполняя это упражнение, представьте, что у вас на носу кис-



После этих упражнений глаза легко скользят по тексту и не устают при чтении.

Вот пока и достаточно, а то слишком умным будешь.

## Аутотренинг (по В. Леви)

### Упражнения для поднятия тонуса

#### Молния

Как привести себя в хороший тонус, в бодрое, деятельное, энергичное состояние? Это постоянная проблема множества людей, которые хотят полноценно жить, учиться, работать.

Человек оживлен, бодр — значит, готовы к работе не только мышцы, но и все органы, и сердце, и дыхание, мозг — весь организм.

Человек вял — мозг ограждает себя торможением: дайте отдохнуть. Ограничивается восприятие, гаснет внимание. Тонус имеют свои центры в сердцевине мозга, а рядом — центры общего самочувствия, которые реагируют на всякое неблагополучие.

Активный образ жизни, диета, свежий воздух, режим — для человека то же, что для растения почва, тепло, солнце. Снижение тонуса может быть результатом разнообразных внутренних неурядиц.

Попробуй произвести сверхтонизирующие словесные формулировки.

Результат будет лишь при достаточной «вживаемости» в слова:

наливаюсь упругой силой,  
ощущаю небывалый прилив бодрости,  
сгусток энергии,  
концентрат воли,  
весь заряжен,  
реакция молниеносная,  
внимание —  
Я молния —  
Удар.





## Именно сегодня...

1. Именно сегодня я буду счастлив.
2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, именно сегодня я попытаюсь приспособить всё к моим желаниям. Я приму своих близких, учебу, одноклассников, свою жизнь такими, как они есть и постараюсь приспособиться к ним.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему организму и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.
4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю то, что требует усилий, размышлений и сосредоточенности.
5. Именно сегодня я займусь нравственным самосовершенствованием. Для этого я сделаю кому-либо что-либо полезное, но так, чтобы он не знал об этом. Займусь хотя бы двумя делами, которыми мне не хочется заниматься.
6. Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше; по возможности, надену то, что мне больше всего идёт, буду разговаривать тихим голосом, любезно вести себя, буду щедр на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.
7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не буду стремиться решить проблемы всей своей жизни сразу.
8. Именно сегодня я намечу программу своих дел. Я запишу (или продумаю), что собираюсь делать каждый час. Возможно, я не смогу следовать этой программе, но я составлю её. Это избавит меня от двух дел — спешки и нерешительности.
9. Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.



буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Если ты хочешь выработать у себя умонастроение, которое принесет тебе покой и счастье, думай и води себя жизнерадостно, и ты почувствуешь себя жизнерадостным.

## Реши кроссворд



Расставь все спортивные принадлежности «по полочкам» кроссворда.

## Разгадай ребус



(Ответ: В зимний холод всякий молод.)





Владей собой среди толпы смятенной,  
Тебя клянущей за смятение всех,  
Верь сам в себя наперекор Вселенной  
И маловерным отпусти их грех.

Пусть час не пробил, жди, не уставая,  
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них;  
Умей прощать и не кажись, прощая,  
Великодушней и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,  
И мыслить, мысли не обожествив,  
Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос лжив.

Останься тих, когда твое же слово  
Калечит плут, чтоб уловить глупцов,  
Когда вся жизнь разрушена и снова  
Ты должен всё воссоздавать с основ.

Умей поставить в радостной надежде  
На карту всё, что накопил с трудом,  
Всё проиграть и нищим стать, как прежде,  
И никогда не пожалеть о том.

Умей принудить сердце, нервы, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно всё пусто, всё сгорело  
И только воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседуя с царями,  
Останься честен, говоря с толпой,  
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,  
Пусть все в свой час считаются с тобой.

Наполни смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неумолимый бег,  
Тогда весь мир ты примешь во владенье,  
Тогда, мой сын, ты будешь человек!

*Киплинг*

решают нашу доверительную открытость  
человеческих ценностях.

Порвалась дней  
связующая нить.  
Как нам обрывки  
их соединить!

*В. Шекспир*

Тот самый человек  
пустой,  
Кто весь наполнен  
сам собой.  
*Фирдоуси*

Человек, полюби человека,  
Только в этом спасенье твоё.  
*П. Кобраков*





# СОДЕРЖАНИЕ

## Часть I. ЭТИКЕТ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Глава 1. У ИСТОКОВ ЭТИКИ И ЭТИКЕТА .....	5
Этика .....	5
Этикет .....	13
Глава 2. КУЛЬТ ЕДЫ (ИЛИ СТАРИННЫЙ СТОЛОВЫЙ ЭТИКЕТ) .....	29
Дом, очаг, стол .....	30
Хлеб .....	31
Соль .....	32
Хлеб-соль .....	35
Как ели раньше .....	35
Салфетки, скатерти, посуда .....	38
Ложка, вилка, нож .....	40
Столовый этикет старой Руси .....	42
Глава 3. ПРИВЕТСТВИЕ .....	45
Как впервые начали здороваться .....	45
Жесты при приветствии .....	46
Поклон .....	47
Откуда пошёл обычай снимать шапку .....	49
Рукопожатие .....	52
Словесные приветствия .....	55
Вежливые слова .....	56
День приветствий .....	58
Глава 4. ГОСТЕПРИИМСТВО .....	61

Глава 1. УЧИСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ .....	67
Глава 2. ЧАСТО ЛИ ТЫ ЗАВИДУЕШЬ .....	91
Глава 3. ОБИДЧИВЫЙ ЛИ ТЫ .....	101
Глава 4. ЗАСТЕНЧИВЫЙ ЛИ ТЫ .....	111
Глава 5. БЫВАЕТ ЛИ У ТЕБЯ ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ .....	119
Глава 6. ХОЧЕШЬ ЛИ ТЫ ИЗМЕНИТЬСЯ .....	133
Глава 7. СТРЕМИШЬСЯ ЛИ ТЫ К САМОУСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ .....	138
Глава 8. ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ЦЕЛЬ В ЖИЗНИ .....	146
Глава 9. ВОСПИТЫВАЕШЬ ЛИ ТЫ СВОЮ ВОЛЮ .....	157
Глава 10. СПОСОБЕН ЛИ ТЫ УСТОЯТЬ ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК .....	170
Глава 11. СОБЛЮДАЕШЬ ЛИ ТЫ РЕЖИМ ДНЯ .....	184
Глава 12. ЗАКАЛИВАЕШЬ ЛИ ТЫ СВОЙ ОРГАНИЗМ ....	196



Серия "Хочу всё знать"

Волина Валентина Васильевна

## Как себя вести

*Для детей младшего и среднего возраста*

Корректор Г. И. Петрова

Художник-оформитель А. Ю. Котова

Верстка В. Э. Щуцкий

Подписано в печать 31.05.2001 Формат 70×100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Гарнитура Ньютон.

14 печ. л. Тираж 10000 экз. Заказ № 301

ООО «Зенит»

ООО "ПО "Энергия"

Лицензия Код 221 Серия ИД № 03873 от 30 января 2001 г.

Издательство «Дидактика Плюс»

197022, С.-Петербург, ул.Профессора Попова, 8

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ордена Трудового Красного Знамени  
«Техническая книга» Министерства Российской Федерации  
по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций  
198005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29



# КАК СЕБЯ ВЕСТИ

Воспитываешь ли ты свою волю,  
есть ли у тебя цель в жизни,  
знаешь ли ты правила этикета,  
способен ли устоять против  
вредных привычек, умеешь  
ли вести себя в обществе?  
Ответы на все эти, а также  
многие другие аналогичные  
вопросы ты сможешь найти  
в новой книге известного  
педагога В. В. Волиной.  
Книга представляет интерес  
не только для детей, но содержит  
очень много полезной  
информации и для взрослых.



ISBN 5-89239-027-6

